

Conocer a

Carl Rogers

Cómo alcanzar la plenitud

Andrés Sánchez Bodas

Con la colaboración de Lucrecia Sánchez Berneman



Conocer a

Carl Rogers

Cómo alcanzar la plenitud

Andrés Sánchez Bodas

con la colaboración de: Lucrecia Sánchez Berneman

Carl Rogers
Cómo alcanzar la plenitud
es editado por
EDICIONES LEA S.A.
Bonpland 2273 C1425FWC
Ciudad de Buenos Aires, Argentina.
E-mail: edicioneslea@latinoa.com.ar
Web: www.librosyrevistas.net

ISBN-10: 987-1257-43-0
ISBN-13: 978-987-1257-43-0

Prohibida su reproducción total o parcial.
Todos los derechos reservados.
© 2006 Ediciones Lea S.A.
Impreso en Argentina.
Buenos Aires Print
Primera edición: 3000 ejemplares
Noviembre de 2006.

Sánchez Bodas, Andrés Ricardo

Carl Rogers : conocer a - 1a ed. - Buenos Aires : Ediciones Lea libros, 2006.
128 p. ; 20x14 cm. (Conocer a: 11)

ISBN 987-1257-43-0

1. Rogers, Carl-Biografía. I. Título
CDD 921

PRÓLOGO

*"No es que este enfoque
dé poder a la persona;
es que nunca se lo quita".
Carl Rogers*

Al comenzar a escribir este libro y entrar en contacto con lo escrito por y sobre el autor, me invadieron dos intensas sensaciones: la primera vinculada a una gran responsabilidad; la segunda, la emoción de tener que volver a leer textos que hacía varios años no leía.

Al haber pocas obras en castellano dedicadas a sintetizar de un modo secular (las que hay son estrictamente técnicas) lo producido por Rogers, y por otro lado, saber que tenía que escribir claramente y en pocas líneas un pensamiento, si bien no complejo en su expresión, muy profundo en su concepción, sentía mucha responsabilidad, por ser yo considerado un experto en el tema y llegar a hacer honor a esa consideración.

La emoción por la relectura, no sólo continuó en el transcurrir de la tarea sino que persiste aún hoy, y me permitió descu-

brir (sacar la cubierta) nuevas facetas del impactante pensar “rogeriano”.

Es sabido que cuando uno relee o vuelve a estudiar autores o textos que fueron parte de una formación, a varios años de haberlo hecho, se los lee o estudia desde un nuevo lugar. Por lo tanto, así aconteció.

Este trabajo me encuentra a treinta y tres años de haberme recibido de Psicólogo y a veinte años de haber creado e introducido en nuestro país la carrera y profesión de Counseling Humanístico, basada en Carl Rogers. Por otra parte, habiendo escrito y compilado varios libros de la especialidad y ser Director de Holos San Isidro, la primera escuela de Counseling de Argentina, dictar seminarios, coordinar talleres y dar clases especiales sobre el tema, aumentó la exigencia.

Por ello lo de la responsabilidad, ante mí mismo, ante mis lectores, mis alumnos y mis colegas del Enfoque Centrado en la Persona.

Volver a leer un libro de Rogers y encontrar un billete de 10 pesos Ley 18.188, habla un poco de mi descuido de entonces y, por el otro, del tiempo transcurrido.

El tiempo y la relectura, volver a las fuentes y recomenzar desde otro lugar de experiencia, me nutrió tanto que, aunque aún no sé si este libro será bien recibido por los lectores, ha sido para mí un acto revelador, y con eso me basta.

Desde otro aspecto, la recolección de información me llevó a pedir ayuda a mi hija Lucrecia, que es estudiante de Psicología en la Universidad de Belgrano.

Necesito aclarar aquí algo: ella deseaba o quería estudiar Counseling, pero sinceramente mi mujer (que es abogada y counselor) y yo, pensamos que era muy difícil para ella hacerlo en tanto su padre *es quien es* en esta profesión, por ello lo de la Psicología, luego ella verá.

En la tarea, Lucrecia no sólo recolectó datos, sino que los informatizó y organizó de una manera que facilitó muchísimo la tarea, por ello decidí no simplemente agradecerlo en la presentación del texto (como hacen muchos autores), sino incluirla como colaboradora en la producción de este material.

Su título *Carl Rogers: Cómo alcanzar la plenitud*, lo hemos elegido entre variadas alternativas, y lo consideramos el eje de su labor y existencia personal, de su dedicación a ayudar a los seres humanos que, en la medida de sus posibilidades y en el contexto en que se desarrollan, puedan sentirse plenamente vivos, aún en los inevitables sufrimientos que implica ser persona.

A.S.B.

I

ANTE CARL, ESTE LIBRO

Estamos ante Carl Rogers, el primer psicólogo y counselor creador de una línea, de una manera de comprender lo humano que trascendió el estrecho (aunque importante), marco de la ayuda interpersonal, legándonos una modalidad de relacionarnos que puede, si se extiende, facilitar que nuestro mundo sea mejor, más “vivable”.

Hablar o escribir sobre él, no sólo implica conocer y entender sus teorías acerca del funcionamiento humano, sino que es fundamental comprender vivencialmente su legado. Sólo de esa manera se puede transmitir quién fue como persona, qué nos dejó como profesional de las relaciones de ayuda (psicoterapia y counseling), y como ideólogo de un modo de estar y ser para con el otro, aplicable en cualquier tipo de vínculo humano, que pretenda el crecimiento personal.

Desde sus inicios como psicoterapeuta, siendo uno de los principales creadores del Movimiento Humanístico en la Psicología (denominado como la tercera fuerza de la psicología contem-

poránea), amplió su campo de acción, tanto profesional como teórico, hacia ámbitos sociológicos, laborales organizacionales, pastorales, educacionales y político culturales.

Esta trayectoria puede sintetizarse como un pasaje de la Psicoterapia No Directiva, con estadios intermedios, al Enfoque Centrado en la Persona (ECP), siendo este último un planteo global que apunta a un modo de ser en el mundo, con cualidades específicas.

Es desde esta última perspectiva y luego de más de treinta años de dedicarse a asistir a consultantes de terapia, dictar clases en varios centros Universitarios de EEUU, Europa y Sudamérica, que dedicó el último tercio de su vida a ayudar en conflictos sociales.

Para ello viajó por varios países, entre ellos Sudáfrica, Irlanda y Rusia. En su largo recorrido, escribió cerca de veinte libros, que han sido traducidos a la mayoría de los principales idiomas del mundo, y más de doscientos cincuenta artículos, además de realizarse cerca de doce filmes sobre su trabajo y varios videos, donde se lo observa en sesiones reales, individuales y grupales, completando una importante contribución al mundo científico humanístico.

La formulación de Carl Rogers, el ECP, trascendió las fronteras de su país, tanto en el campo de la psicoterapia, como el counseling y los Grupos de Encuentro.

Su teoría y práctica está ampliamente difundida en Europa, Asia, Australia, Norte y Sudamérica, en donde existen universidades, centros e institutos de enseñanza y asociaciones profesionales de este enfoque.

En lo que respecta a nuestro continente, está ampliamente difundido en Brasil, Argentina, Venezuela, Chile y Uruguay, existiendo en los demás países una incipiente apertura al modelo ECP.

Esperamos que esta pequeña obra, no empañe ni distorsione los ejes conceptuales de Carl Rogers y su Enfoque Centrado en la Persona.

Que no caigamos en las garras de “el que traduce traiciona” dado que, si bien no es una traducción en el sentido literal, lo es en tanto un resumen, un extracto, que inevitablemente posee la subjetividad del que recorta.

Deseamos que leer este texto lleve al lector a una revelación, y que ésta lo impulse a acercarse al pensar y sentir “rogeriano”.

Sabemos, por último, que él no fue muy afecto a los agradecimientos y los honores, pero nosotros sí:

Carl: es un honor para nosotros escribir sobre vos.

II

¿USTED ATIENDE ADULTOS?

Ésta fue la pregunta que le hizo a Carl Rogers la madre de un niño, al que él intentaba ayudar psicológicamente en un Centro Asistencial en Rochester, Estados Unidos, a mediados de la década del 20 en el siglo pasado.

Este chico, muy problemático (propio de los pacientes de ese lugar), no avanzaba adecuadamente, tal como pretendía el Dr. Rogers. En esta pregunta de la madre estaba la respuesta al tratamiento: el de ella y sus dificultades matrimoniales que, obviamente, fueron tomadas en cuenta para ser ayudada junto con su hijo.

Dice la historia que es allí donde comienza el despliegue profesional de este —en ese entonces joven— profesional de unos 26 años, hacia el delinear una modalidad de la ayuda que lo distingue entre los principales creadores de la psicología y el counseling internacionales.

III

RANKING

En una consulta realizada en 1982 a una importante cantidad de profesionales del mundo “Psi” de Estados Unidos, sobre los diez terapeutas más influyentes del siglo veinte, Carl Rogers aparece en el tope de la lista.

Cuando se han indagado los porqué de esta inclusión predominante, la conclusión es que no solamente la Psicoterapia Centrada en la Persona o el Enfoque son de los modelos de ayuda más utilizados en el mundo, sino que muchos de los conceptos de nuestro autor han sido incorporados como verdades terapéuticas por otras líneas. Así como también son valorados sus aportes en los campos educativos y organizacionales. En su país está en primer lugar, y en el mundo en general se lo percibe ubicado entre los cinco que más han influido en el pensar y teorizar la Psicología en los primeros cincuenta años del siglo pasado.

Esta especie de tabla, que no indica un orden de mayor o menor verdad, ni ninguna preferencia de nosotros estaría integrada por:

- Sigmund Freud
- John B. Watson
- Carl G. Jung
- Alfred Adler
- Carl Rogers
- B.F. Skinner
- Abraham Maslow
- Fritz Perls
- Melanie Klein
- Jacques Lacan

La lista continuaría con variadas personalidades, pero no hay duda de que estos diez son unánimemente tomados en cuenta, como iniciadores y precursores de reconocimiento validado por la comunidad psicológica internacional.

En ellos está la creación de los tres grandes movimientos de la Psicología:

- 1- El Psicoanálisis: Freud- Jung- Adler- Melanie Klein- Lacan
- 2- El Conductismo: Watson- Skinner
- 3- La Psicología Humanística: Rogers- Maslow- Perls.

IV

SOS MALO O ESTÁ MAL

Un niño de 5 años cruza el living de su casa, caminando tan raudamente como puede. Sus padres, sentados en el sofá, lo observan con una sonrisa, hasta que ven su expresión, adónde se dirige y qué lleva en su mano derecha, y todo cambia en ese hogar. Algo hay que hacer: ¿qué? El niño lleva en su mano un palo, su cara es de bronca, mucha bronca, casi rabia, mucho enojo, y se encamina hacia la habitación de su hermanito, nacido hace pocos días.

Sus intenciones parecen claras, por lo menos es lo que observan y detectan sus padres: va derecho a propinarle un golpe “mortal” a ese bebé.

Ese bebé, ese “intruso” que se ha apoderado de mamá, que es abrazado por sus padres muy cariñosamente y que, encima, mamá le da la teta, y llora de noche, y lo despierta... está celoso, muerto de celos, enojadísimo.

Y va hacia allí... hay que detenerlo... hay que impedirle que le haga daño al bebé y por supuesto, que se haga daño a sí mismo haciendo daño a su hermanito.

Los padres se lo impiden, lo frenan, le hablan, el niño llora, se angustia, patalea, forcejea, insiste en sus intenciones. Mamá y papá, hasta hace un rato divertidos, no saben bien qué hacer con ese berrinche, el clima se pone difícil y hasta discuten entre ellos acerca de lo que está pasando.

Hay dos posiciones y una sola acción posible, esta última, no hay duda, es impedir el hecho. Las posiciones se abren y cada padre tiene una respuesta:

A- ¡Qué malo que sos!, ¡cómo se te ocurre pegarle a tu hermanito!

B- Está mal lo que estás por hacer, entiendo que estés enojado.

Ambas, si bien acompañan el impedir el acto, implican dos caminos, dos ideas de cómo educar a un hijo. Ideas que orientan en forma opuesta el futuro del niño. Ideas que significan una posición existencial diferente.

La primera, si bien eficaz por la contundencia, tanto por la frase como por el tono de voz que en general acompaña esas intervenciones, no toma en cuenta la vivencia emocional del niño, lo que siente con respecto a lo que pasa en su casa con la llegada de su hermanito.

La segunda, probablemente menos rotunda y que quizás implique una mayor dosis de diálogo y el tema se dilate entre los forcejeos, por el contrario, toma en cuenta lo que a ese niño le está pasando.

La primera, la contundente, no respeta la experiencia emocional del hijo.

La segunda la toma en cuenta.

Ambas, insistimos, detienen la agresión, protegen al bebé, pero la primera desprotege al supuesto agresor, el niño de 5 años.

¿De qué protege una y desprotege la otra?

Veamos: el niño de 5 años se siente invadido, usurpado en su lugar y, quizás, más emociones controvertidas aún, por ello su organismo está amenazado en su sobre vivencia, e identifica al bebé como causa de su malestar, por lo tanto se defiende, y una de las maneras más primitivas de defenderse es atacar y eliminar el "objeto agresor". Todo animal hace eso, ataca o huye ante el peligro, ante el riesgo, este niño (cual mamífero evolucionado que es), decidió atacar.

Su organismo tomó esa decisión, y su incipiente noción de sí mismo (o Yo), está en coherencia con ella, mejor dicho, su sí mismo percibió el sentimiento de bronca, detectó la causa y decidió eliminarla; por ello decimos que ese niño es congruente entre lo que siente, piensa y pretende hacer. Que está mal, no hay duda para los adultos, eso ya es un valor adquirido por la socialización, por ello lo impiden; el niño todavía no lo sabe, tiene que aprenderlo.

Si sus padres eligen la intervención "a", la contundente, la que dice "sos malo", imprimen confusión en ese hijo, quien no siente que es malo su sentir, su pensar ni su posible hacer. Ese chico no realizará el acto agresivo, sin comprender por qué; y lo que es peor, o por lo menos un indicador negativo para su futuro, empezará a dudar de lo que su organismo le marca, lo que su sí mismo analiza, y las acciones concordantes con ello.

Partamos de una idea base que nos dijo Carl Rogers: el organismo es sabio, sabe lo que quiere, sabe lo que le hace bien, se acerca a lo que lo beneficia, y se aleja o elimina lo que lo perjudica; sabe, en síntesis, lo que tiene que saber, para vivir. Por otra parte, cuando como humano en desarrollo hacia el ser persona, adquiere noción conceptual de sí mismo (lo que algunos denominan el YO), éste toma en cuenta el mensaje orgánico, lo regula y determina conductas adecuadas para el todo que es. Quizás mejor dicho sería: el organismo determina las vivencias y el yo o noción de sí mismo las hace sentimientos y conductas.

Es un esquema simple e inicial, para ir comprendiendo una de las ideas base de Carl Rogers, aquella que apunta a la coherencia y congruencia entre la noción de sí mismo y el organismo que la porta, siendo clave en la salud mental, en este caso un niño de 5 años.

Si este chico percibe o siente dudas acerca de lo que le pasa con lo que percibe y desea hacer, en tanto los padres son su principal referente de valor y criterio, es bastante probable que adhiera al concepto de que es malo, o lo que sería peor, anule ese sentir y ese pensar sin saber por qué.

Si hace lo primero y se sabe malo se comportará como tal, si hace lo segundo reprimirá su sentir y alienará su persona, es decir que producirá un alejamiento entre lo que siente y piensa, o entre su noción de sí mismo y el organismo.

En ambos casos inicia un proceso de incongruencia, y un posible futuro de conductas bizarras y, por qué no, de problemáticas psíquicas de distinta índole.

Por supuesto, y es bueno aclarar, que por una o pocas veces que acontezca esto, no pasaría nada grave. Simplemente estamos dando un ejemplo, que de instalarse como intervención paterna habitual de no respeto y desprotección del “mundo interno” del hijo, se produce el “caldo de cultivo” de futuros conflictos.

En cambio, si la respuesta a ese hijo es: “está mal lo que vas a hacer”, acompañado de una escucha cálida que puntale la posibilidad de que el niño exprese lo que le pasa, y eso sea aceptado como válido, aunque no como posible acción, es más probable que ese chico se calme, acepte lo que siente y piensa, no incorpore un auto concepto negativo de sí mismo, ni tampoco aprenda a negar lo que siente. Sí, y esto es lo bueno, que sepa que todo sentimiento es válido, aún el más negativo, y que no es bueno negarlo ni frenarlo, lo que hay que aprender es a mediatizar las conductas en torno a los valores que su familia posee y la sociedad como contexto aprueba.

El futuro de ese niño está mejor, si mañana decide conductas de cualquier tipo, aún aquellas que podríamos pensar como muy malas, será una decisión que no implicará incongruencia, sino un hecho de libertad, por el cual dará cuenta ante sus otros, no ante sí mismo, y esto es lo más importante de una persona supuestamente “sana”. Vemos cómo se va formando la persona, y cuáles son los factores que Carl Rogers toma en cuenta como muy importantes.

En un principio:

- El organismo humano es un organismo vivo.
- Como tal tiende, en sus inicios, a la sobrevivencia.
- Para ello cuenta con una dotación de reflejos y respuestas automáticas que le indican qué le conviene y qué no.
- Se acerca y busca lo que le hace bien, se aleja o ataca lo que le hace mal.
- Posee la capacidad de captar el sabor dulce: la leche materna lo posee.
- No le gustan los sabores salados o agrios: se aleja de ellos, los rechaza.
- Se siente bien cuando está calentito: la madre y su leche le proveen eso.
- Se siente mal cuando está frío: llora y grita pidiendo abrigo.
- Somos animales de sangre caliente.
- Le hacen bien las miradas cálidas y simpáticas, posee la cualidad de diferenciar el tipo de miradas. Esto tiene que ver con el ser social que posee en sus genes.
- Su organismo regula sus conductas, todas ellas, y es siempre sabio y congruente (mientras es bebé).
- Cuando adquiere el habla, el lenguaje y el yo como noción de sí mismo, éste se hace cargo de mediatizar los mensajes, comienza no sólo a sentir y responder, sino a hacer intervenir el pensar, el reflexionar, y de allí regula sus conductas.

Este pensar o reflexionar se adquiere en la relación con el otro, por ello es tan importante esta primera etapa con las que Rogers denominó “personas criterio”, aquellas que marcan los primeros pasos de valor, de criterio de evaluación de la realidad, que en general son los padres, luego otros parientes o allegados y, a posteriori, aquellos que los eduquen dentro o fuera del ámbito familiar.

Es bueno recordar el mensaje básico que nos legó el maestro: *no es bueno para nadie, menos para un niño, que los valores de otro (sea quien sea este otro), se impriman de tal manera en el psiquismo, que anulen o distorsionen el propio esquema valorativo, que en un principio marca el organismo, y que luego lo auto construye la persona.*

Una persona está bien cuando es congruente entre lo que siente (como emoción o sentimiento), lo que piensa o reflexiona, y lo que hace; desde allí es libre ante sí misma, y se hace responsable ante el otro de todo lo que es o hace.

Una persona está mal, cuando hay perturbaciones entre su sentir pensar hacer, cuando una de las tres instancias se obtura o predomina demasiado sobre las otras. Cuando, por ejemplo, el freno del sentir de la persona detiene su andar vital, cuando el pensar se confunde: sufre, cuando el hacer no toma en cuenta a las otras dos, estamos ante alguien impulsivo o “actuador”.

Y así podríamos marcar distintas tendencias que generan conflictos, ante sí mismo o ante los demás.

V

LA VIDA PUGNA POR SER

- ¿Qué diferencia a lo vivo de lo no vivo?
- ¿Qué hace que una planta busque la luz?
- ¿Qué hace que un carnívoro busque su presa?
- ¿Qué implica el celo de un mamífero?
- ¿Qué hace que una persona busque la aceptación del otro?

Que la vida pugna por ser, y que eso es su esencia, su modo de hacerse presente, aquí entre nosotros, en este mundo, en este universo que hasta hoy conocemos.

Nada vivo tiende a morir, a autodestruirse, a hacerse daño.

Todo ser vivo posee una tendencia vital, una pulsión de vida, o como Rogers la denominó: *Una tendencia al crecimiento, la tendencia Actualizante de lo vivo.*

Esto, que parece tan obvio o tan simple de decir, nuestro autor lo descubrió en su trabajo como terapeuta y counselor. Notó, en contra de lo que le habían enseñado en la universidad, que sus consultantes, cuando eran respetados y habilitados para

ser sí mismos, en general lo lograban y se sentían satisfechos habiendo resuelto sus problemas y encarado una forma distinta de vivir sus vidas. Aprendió que escuchándolos sin prejuicios teóricos, sin rotularlos, sin hacer un diagnóstico y aún menos un pronóstico, simplemente acompañándolos ayudando a esclarecer sus discursos y vivencias, ellos mismos encontraban la salida y el desarrollo. Entonces, aprendió que su tarea era esa, la de escuchar atentamente, estar presente con todo su ser persona, intervenir verbalmente para dilucidar aspectos esenciales de lo dicho, no colocar ninguna teoría allí en el encuentro terapéutico, no pretender (desde él) ninguna curación (nada había que curar) y, sobre todo, no ejercer ningún poder profesional.

Es curioso, pero desde esa perspectiva tomó conciencia de que los consultantes sabían más de sí mismos que lo que ellos mismos creían saber, y por sobre todo, que sabían más que él acerca de ellos mismos; entonces, el tema era generar una relación que diera permiso a ese saber. Y lo hizo: creó un método que luego explicaremos.

Cuando tuvo que teorizar acerca de esto, recordó una experiencia juvenil, la de ver papas en el granero que estiraban sus brotes buscando la luz de las ventanas.

Igual que las personas, que cuando están en la oscuridad de sus conflictos y piden ayuda, si uno puede hacer de ventana, la luz está allí, a la espera de que se la encuentre y brinde su energía.

De eso se trata ser un terapeuta “rogeriano”, de brindar un lugar de escucha atenta que posibilite encontrarse con la luz y la vida.

No ser luz, sino ventana.

La hipótesis de la tendencia actualizante, que tuvo que expresar para definir su posición, se puede extraer de sus propias palabras:

“El enfoque Centrado en la Persona descansa sobre la tendencia actualizante, la cual está presente en todo organismo vivo; la tendencia a crecer, a desarrollarse, a realizar su total potencialidad. Tal manera de ser confía en esta tendencia direccional progresiva del ser humano, que lo lleva hacia un más complejo y completo desarrollo. Es esta tendencia actualizante la que nosotros aspiramos a liberar”. (Carta de Rogers. *Revista Congruencia*. Año 1. Número 1. 1986. Buenos Aires, Argentina).

Que un carnívoro busque su presa no lo hace malo, sino parte de un ecosistema que le brindó esa potencialidad para vivir; de hecho, una vez logrado el objetivo, no mata porque sí.

Que el celo exista en la mayoría de las especies es una muestra más de la tendencia vital, y que la genitalidad sea satisfactoria es para que se la desee y la especie continúe su existir.

Que las personas busquemos la aceptación (entre muchas cosas más), es porque nacemos inmaduros, precisamos del otro, no sólo en un principio, sino toda la vida, y el ser aceptados es la condición inicial o básica de todo encuentro vigorizante.

Cuando Rogers observó esto, (insistimos: en contra de lo que le habían enseñado), tanto desde el conductismo como del psicoanálisis, comprendió que las personas somos positivas por naturaleza, no buenas, sino positivas. Es decir, queremos crecer y desarrollarnos, esa es nuestra meta vital, y nos sentimos mal cuando percibimos que no lo estamos haciendo bien.

En la misma época histórica, la Física y la Química, como ciencias duras, estaban empezando a decir lo mismo.

Se estaba hablando de la entropía y la sintropía como ejes de la materia y del universo todo.

La Teoría de Caos y la incertidumbre empezaban a florecer en esas disciplinas.

La coincidencia no es casual y giraba en torno a un nombre: la Tendencia Formativa del Universo.

Decir esto es hablar del Big Bang, de la teoría de la relatividad, del movimiento de las moléculas y de los átomos, de las energías, y de todo eso entramado en dos grandes caminos, uno hacia la expansión y otro hacia el deterioro.

Lo vivo y lo no vivo coincidiendo, quizás porque ambas instancias son materia, y esa es la condición de la misma.

El Universo se expande, las personas —si encuentran dónde y cómo— también lo hacen.

De esto se trata el modelo de ayuda de Carl Rogers, del dónde y el cómo ayudar en la expansión de lo personal.

VI

DE LAS ACTITUDES

Tal como generamos las relaciones entre nosotros, es tal como éstas se establecen, para bien o para mal de las partes que se contactan. Cuando nos comunicamos con el otro, podemos hacerlo desde nuestro pensar sentir, tomando en cuenta el sentir pensar del otro, o en un mix de ambas modalidades.

Comunicarnos desde nosotros mismos, y nada más, es la modalidad más habitual en que las personas lo hacemos, decodificando el mensaje desde nuestro código.

Hacerlo tomando en cuenta al otro, escucharlo desde sí mismo, es empatizar, disponer de la empatía para comunicarnos profundamente.

Disponer de un encuentro comunicacional mix es, además de tomar en cuenta al otro, empatizando, entregarse desde la propia disposición para que ese otro empatice con nosotros, y es aquí donde se realiza el verdadero encuentro o contacto. Acercarse al semejante sin ningún juicio previo, o con la menor cantidad posible de ellos, abierto a la aceptación total de sea lo que

sea que el otro me comunica de sí mismo en relación a mí. Eso es aceptación positiva incondicional.

Estar en esa relación en plena conexión con mi sentir pensar hacer, y para decirlo más profundamente con mi *mismidad*, eso es estar siendo congruente y auténtico con los demás.

Empatía, Aceptación Incondicional y Congruencia, son las tres actitudes fundamentales, que según los descubrimientos de Carl Rogers, facilitan comunicaciones verdaderas, auténticas y saludables. Debemos decir que por actitudes entendemos un marco, disposición o predisposición que se sostiene en la relación entre y con las personas. En su experiencia como terapeuta descubrió las cualidades distintivas de éstas, en lo que implica establecer vínculos que sean favorables, para ayudar, para una relación padres hijos, de pareja, grupal, laboral.

Éste ha sido uno de sus grandes aportes, no sólo por la enunciación de las mismas, sino por la demostración experimental que realizó en Chicago, donde descubrió que no sólo en la terapia o el counseling fueron favorables, sino en cualquier tipo o modo de interacción humana. Por ello propone trabajarlas en cada uno de nosotros, sea en el ámbito que sea.

De hecho, en espacios educacionales, laborales, políticos, pastorales, sociales comunitarios, es donde actualmente se incorporan estas modalidades, construyendo puentes comunicacionales y vinculares muy positivos.

Creer en la potencialidad del otro, facilitar ese despliegue desde una posición no directiva, considerar la tendencia formativa del universo, descubrir un marco actitudinal imprescindible, crear un teoría sobre las relaciones humanas en general, y una *praxis* de la terapia y el counseling en particular, ampliar su mirada a la educación y las organizaciones, han sido entre otros, los principales aportes de este pensador.

Veamos, entonces, quién fue Carl Rogers.

VII

QUIÉN FUE CARL ROGERS

Todos los autores escriben desde sí mismos, desde su propia percepción de la realidad y de la época en la que les ha tocado vivir.

Por lo tanto, no es casual que Sigmund Freud insistiera tanto en la represión y la sexualidad en la época victoriana; que Alfred Adler, siendo marxista, fuera el primer psicoanalista que se dedicara a lo grupal; que Iacov Moreno, además de ser psiquiatra, fuera amante del teatro y creara el Psicodrama; que Carl Gustav Jung, interesado en el orientalismo y los fenómenos religiosos, se ocupara tanto de los mitos, sueños y arquetipos. La historia personal de Carl Rogers, es totalmente coherente con las hipótesis teóricas que fundó.

Veamos: Carl Rogers se auto describía como un psicólogo, un counselor de clínica, de asistencia, de Orientación Humanística. Profundamente interesado en comprender cómo ayudar a que las personas (consultantes) cambien positivamente. Por

otra parte, se ubicaba como un científico, un educador y un filósofo incipiente.

Desde su autopercepción como individuo se sintió (y sabemos que lo fue), una persona tímida, pero socialmente bien conectada, con buenos amigos de los cuales pudo disfrutar. No le gustaba confrontar, sino hacer y hacer, y desde ese hacer, buscar que los demás comprendan sus intenciones.

Nació en Estados Unidos de América, el 8 de Enero de 1902, más precisamente en Oak Park, Illinois, un suburbio de Chicago. Falleció en Febrero de 1987, en California, y según sabemos, a sus 85 años estaba plenamente lúcido, escribiendo, cuidando sus plantas, e incluso, buceando en las aguas del Pacífico. Una caída en la bañera provocó pocos días después, su fallecimiento. Una manera, como veremos, bien humana de vivir y bien corriente de fallecer cuando se es mayor y se producen fracturas de huesos frágiles. Fue una persona simple que vivió simplemente y desarrolló un trabajo genial.

Contexto histórico social

Antes de relatar su vida y su obra, así como sus profundas influencias e implicancias, es importante detenerse brevemente en cuál fue el marco histórico social en el cual se desarrolló.

Haber nacido a principios del siglo veinte en Estados Unidos, un país en ese entonces en pleno desarrollo, repleto de inmigrantes deseosos de “hacer la América”, lo colocó en una situación de privilegio, marcó una ideología de vida progresista, de alta motivación individual y social.

Su primera juventud la pasó en el campo en contacto con la naturaleza, y con padres agricultores que progresaron notoriamente, tal como lo marcaba la época. Eso permitió que Carl

pudiera estudiar lo que deseara. En un principio, actividades relacionadas con la agricultura, luego con la religión de sus padres y, posteriormente, la psicología.

Pudo viajar a China y verse influido por esa cultura.

En lo que respecta a sus estudios universitarios tuvo profesores “de lujo”, muchos de ellos considerados actualmente como los grandes creadores del pensamiento “Psi”. Por ello, su formación fue de alto nivel académico.

La gran crisis del treinta y el advenimiento de un presidente que generó el *new deal*, que sacó con energía a su país adelante, lo encontró en su primera juventud. Así como la segunda guerra mundial con todas sus consecuencias internas la vivió a sus treinta años de edad. Estos acontecimientos generaron en el Dr. Carl Rogers una gran predisposición a la ayuda, y una profunda convicción en la Filosofía Humanística Existencial. No le fue fácil pensar así en un país “derechizado” y muy nacionalista. Ser un radical (un pensador de izquierda-socialdemócrata), no era bien visto. Mucho más si sus planteos pretendían quebrar cimientos no sólo en la psicoterapia, sino en la educación, el mundo empresarial, y en los modos de relaciones humanas.

Si bien ocupó altos cargos académicos, terminó renunciando a casi todos ellos, incluso al estar matriculado en la Asociación de Psicólogos de su país, de la cual fue su primer presidente.

Por su forma de pensar y de ser, muchos lo consideramos un anarquista conservador, un libertario tranquilo, un revolucionario silencioso.

Sus aportes al Humanismo lo colocan en la cima de ese pensamiento, junto a Abraham Maslow, siendo ambos, los principales artífices de la Tercera Fuerza de la Psicología Internacional.

En sus últimos años se lo propuso como candidato al Premio Nobel de la Paz.

Vida familiar: Sus primeros años (1902-1919)

De familia con fuertes convicciones religiosas (protestantes pietistas), sus padres generaron un hogar caracterizado por estrechos lazos familiares, en una atmósfera ética muy estricta e intransigente. Fue el cuarto en nacer, en una familia de seis hijos. Sus padres controlaban estrictamente su conducta de muchas maneras sutiles y afectuosas.

En coherencia con las ideas religiosas, no permitían tomar bebidas alcohólicas, ni concurrir a bailes y espectáculos públicos, obviamente no permitían fumar, ni jugar ningún juego social tal como las cartas. Desarrollaban muy poca vida social y sus días se centraban en el trabajo. Esto hizo de Carl un niño bastante solitario, que leía sin detenerse, y que al terminar los estudios secundarios, sólo había salido con chicas en dos oportunidades.

Cuando cumplió sus doce años, sus padres compraron un campo (granja y hacienda) y se mudaron instalando allí su hogar. Había varias razones para tomar esa decisión, una de ellas era que su padre estaba bien económicamente y quiso alejar a sus hijos de la vida de ciudad o suburbana, que consideraba peligrosa y mal ejemplo para su futuro.

Cambió varias veces de colegio lo que le dificultó establecer amistades duraderas, eso, sumado a las restricciones familiares, lo aisló y convirtió en un gran lector, tanto que le facilitó adelantarse de curso y pasarse a uno superior a su edad.

Las relaciones con los hermanos fueron diversas, hacia uno de ellos sentía celos, hasta el punto de sentirse como un hijo adoptado, por otra parte admiraba a su hermano mayor y sentía gran cariño hacia los dos menores.

Estuvo, quizás influido por las circunstancias familiares, muy “metido para adentro”, lo cual lo convirtió en un niño distraí-

do, a tal punto que sus compañeros lo llamaban “profesor luna”. Esto preocupó a sus padres y consiguieron que en la escuela le otorguen permiso para faltar y viajar con su padre (que viajaba por negocios), por unas dos o tres semanas. Visitó Nueva Orleans, la Virginia y New York City.

Su vida en el campo despertó en él intereses científicos, y es altamente probable que esto fijara un rumbo orientado a su futuro de investigador. Observó atentamente la vida animal, desde los insectos hasta los animales de hacienda. Sin embargo el tiempo lo interesó fuertemente por las gigantescas mariposas nocturnas (estaban en boga los libros de Gene Stratton-Porter) y se convirtió en una autoridad sobre las exuberantes Luna, Polyphemus, Cecropia y otras mariposas que habitaban los alrededores boscosos de su hogar. Además de estudiar sobre cría de ganado, se dedicó a criar mariposas de modo muy ligado a lo científico. Esto fue muy sostenido y apreciado por su padre, dado que éste estaba decidido a administrar su nueva granja con un criterio científico. Por ello estimuló a sus hijos a emprender operaciones independientes y provechosas por cuenta propia. Carl y sus hermanos criaron ovejas, pollos, cerdos y terneros, y con ese objeto compró muchos libros sobre agricultura.

En esa época circulaba un libro, *Feeds and Feeding*, escrito por un científico llamado Morrison. Se suponía que no era un libro para alguien de catorce años, sin embargo leyó sus páginas, aprendiendo a planificar experimentos, a comparar grupos de control de ensayo y error, realizar procedimientos de selección al azar, para poder determinar la influencia de un determinado alimento sobre la producción de leche o carne. Es así que se convirtió en un estudioso de la agricultura científica, y pudo darse cuenta de lo difícil que es verificar una hipótesis. Y aprendió a conocer y respetar los métodos científicos en un campo de esfuerzos prácticos. Este aprendizaje es, a nuestro en-

tender, una base sólida que pudo poner en práctica cuando en Chicago comenzó las primeras investigaciones sobre psicoterapia y counseling.

Sólo en años recientes a su muerte comprendió que aquello lo ayudó a adquirir una idea básica sobre la ciencia, cosa que hoy para nosotros resulta obvia, y posiblemente en él haya sido una internalización lenta, tan natural como aquello que es incorporado naturalmente como un modo de ser. Tal como él mismo dice en la introducción de su libro *El Poder de la Persona*: “Yo camino suavemente por la vida”. Ése fue su estilo.

Su formación preliminar: De agricultor a pastor (1919-1924)

Siguiendo el camino de su padre y sus hermanos mayores, inició sus estudios en la Universidad de Wisconsin, en el Colegio de Agricultura. Esta situación le abrió un nuevo mundo de relaciones, más íntimas y comprometidas emocionalmente. Siempre recordó a un profesor de agronomía que se refería al aprendizaje y al empleo de los datos empíricos: destacaba la inutilidad de los conocimientos enciclopédicos en sí mismos y finalizaba con una admonición: “No seas un vagón de municiones; sé un rifle”. Esta frase también impregnó su futuro profesional.

Concurrió a unas conferencias religiosas cuyo lema era: “Evangélizar el mundo de nuestra generación”, y lo conmovió de tal manera, que empezó a pensar en cambiar el rumbo profesional, más concretamente cambiar de carrera, para hacerse pastor religioso. Perdió el interés por la agricultura científica y entonces se decidió por el ministerio sacerdotal; dejó la agricultura y comenzó a estudiar historia, por considerarla una preparación más adecuada.

En el tercer año en la universidad fue elegido, entre una docena de estudiantes, como delegado para participar en una conferencia internacional de la Federación Cristiana Estudiantil Mundial que se realizaría en China.

La conferencia se llevó a cabo en 1922, cuatro años después del fin de la Primera Guerra Mundial. Pudo observar el mal y el odio entre franceses y alemanes, a pesar de que como individuos parecían muy agradables; obviamente se preguntó cómo esto era posible, y tuvo que ampliar su pensamiento y admitir que personas muy sinceras y honestas pueden creer en ideas políticas, dogmas y/o doctrinas religiosas muy diferentes. Esto fue clave, pensemos que procedía de un ambiente muy cerrado, aislado y seguro en tanto protección paterna. Curiosamente provocó en Carl un proceso de liberación y emancipación en ciertos aspectos fundamentales del pensamiento religioso familiar, y comprendió que ya no podía estar de acuerdo con ellos.

Esta independencia de pensamiento causó gran dolor y tirantez en sus relaciones, pero al considerar esa situación desde un punto de vista retrospectivo pensó que en ese momento, más que en ningún otro, se convertía en una persona independiente. Es probable que hubiera un importante elemento de rebelión juvenil en su actitud durante ese periodo; pero la ruptura fundamental se produjo durante los seis meses de ausencia por el viaje a Oriente y, en consecuencia, fue elaborada lejos de la influencia del hogar. Además allí, en China, encontró y se enamoró de una joven, que conocía de su pueblo natal, y no bien terminó la universidad obtuvo el consentimiento paterno (no fue fácil) y se casaron inmediatamente. De modo que pudieron asistir juntos a la escuela de graduados. El casamiento aconteció el 28 de agosto de 1924.

Por otra parte, decidió prepararse para el trabajo religioso asistiendo al *Union Theological Seminary*, (UTS) el más abier-

to del país en esa época (1924). En los dos años que allí pasó, pudo entrar en contacto con grandes eruditos y maestros, en particular con el doctor A. C. McGiffert, quien sostenía la importancia de vivir la libertad de pensamiento y acción, para esforzarse por hallar la verdad, aunque ésta nos conduzca por caminos inesperados.

En el *UTS*, un grupo de estudiantes (entre ellos Rogers), sentía que las ideas les llegaban elaboradas, cuando en realidad ellos querían transitar sus propias dudas e incertidumbres, para descubrir hacia dónde los llevarían. Es así que pidieron permiso para dirigir su seminario y solicitaron que éste tuviera puntaje académico: sería un seminario sin instructor, y el plan de estudios estaría integrado por sus propios interrogantes. Las autoridades se manifestaron confundidas y perplejas ante esa solicitud, pero les concedieron el permiso. La única imposición fue que, por razones reglamentarias, un auxiliar docente joven estaría presente en el seminario, pero no participaría en las discusiones a menos que lo solicitaran los alumnos. Algo así como una celadora que controlara, en parte, un funcionamiento adecuado según la Institución. Al mismo tiempo formó parte de una "confraternidad" (muy típico en Estados Unidos), denominada "Alpha Kappa Lambda", donde también es muy influido por historiadores de renombre. Allí aprendió a realizar investigación en historia, y presentó trabajos sobre Lutero, Benjamín Franklin y John Wyclif.

El seminario abierto y coordinado por los propios alumnos, lo impulsó durante un buen trecho del camino que habría de recorrer hasta desarrollar su propia filosofía de la vida. La mayoría de aquel grupo, al buscar las respuestas a sus propias preguntas, las encontraron fuera del ámbito religioso, que finalmente abandonaron. Rogers fue uno de ellos. Sentía que quizás siempre le interesarían las preguntas relacionadas con el sentido de la vida y también la posibilidad de lograr un mejora-

miento de índole constructiva de la vida individual, pero no podía trabajar en un campo en el que se viera obligado a creer en una doctrina religiosa determinada. Sus creencias se habían modificado radicalmente y podían seguir cambiando. Le parecía complejo y contradictorio tener que profesar una serie de rígidos valores y creencias para poder ejercer una profesión. Quería encontrar un ámbito en el cual pudiera tener confianza de que nada impediría su libertad de pensamiento.

Las tensiones vividas, tanto familiares como personales, alteraron su organismo y agravaron una úlcera de duodeno que tenía desde los quince años, por lo cual tuvo que seguir un riguroso tratamiento médico durante seis meses. Su viaje a China, también de seis meses, lo hizo perder un año de escolaridad, por ello se graduó en Historia en 1924. Pero, por otra parte, el estar convaleciente le permitió hacer un curso por correspondencia de Introducción a la Psicología, que dictaba la misma Universidad de Wisconsin. Tuvo que leer al prestigioso filósofo William James (que influyó mucho en sus teorías futuras), y éste fue su primer contacto profundo con la psicología, disciplina que luego decidió estudiar.

New York: De pastor a psicólogo y counselor (1924-1928)

Radicarse en New York, ya casado, sumado a su paso por la UTS, la confraternidad, y el curso de W. James, lo orientaron definitivamente hacia un proyecto profesional propio.

Estar en esa ciudad tan liberal, necesitar trabajar, y estar en contacto con variados ambientes, no sólo le facilitó una adecuada aunque dolorosa ruptura con la ideología de sus padres, sino un encuentro con su *mismidad* de persona.

En la UTS se había sentido atraído por los cursos y conferencias sobre psicología y psiquiatría, que en esa época comenzaban a desarrollarse. Muchas personas contribuyeron a despertar su interés, entre ellas Goodwin Watson, Harrison Elliott y Marian Kenworthy. Se inscribió y comenzó a asistir a más cursos en el *Teachers College*, de la Universidad de Columbia, que estaba situado frente al *Union Seminary*. Inició un curso sobre filosofía de la educación dictado por William H. Kilpatrick, quien resultó un gran maestro, y que además le hizo conocer el pensamiento de John Dewey.

Hacia el segundo año de estar en UTS se cambió al *Teachers College*, cuyo edificio estaba en frente, así que simplemente cruzó la calle (en un sentido literal y en otro simbólico) y bajo la dirección y supervisión de Leta Stetter Hollingworth, una especialista en psicología clínica de niños, inició su formación psicológica.

Comenzó a estudiar y dedicarse al counseling infantil de manera tal que, gradualmente y con muy pocos esfuerzos, se estableció en ese campo y empezó a pensar en sí mismo como futuro psicólogo clínico.

Pensemos que tampoco fue fácil esta decisión, porque cuando la tomó estaba designado como Director de Educación Religiosa, trabajo que tuvo que abandonar.

Mientras estaba en el *Teachers College* solicitó en la bolsa de estudios una beca o internado, en el entonces flamante *Institute for Child Guidance* (Instituto de Orientación Infantil), patrocinada por el *Commonwealth Fund*, que le fue concedida.

Muchas veces agradeció el hecho de haber estado allí durante el primer año de la instalación del lugar, en tanto que el gran caos organizacional favorecía que cada uno de los alumnos pudiera hacer lo que quisiera. Por otra parte, pudo conocer los enfoques freudianos dinámicos de los profesores, entre los que estaban David Levy y Lawson Lowrey y descubrir que entraban en conflic-

to con el punto de vista estadístico riguroso, científico, estático y fríamente objetivo prevaleciente entonces en el *Teachers College*.

En 1927 se recibió como *Master of Arts*, comenzó su doctorado, y completó su tesis sobre la maduración de la personalidad, basada en su contacto con niños difíciles, publicada en 1931.

En esa época se vio en la necesidad de obtener un empleo para mantener a su creciente familia, sin haber concluido aún su doctorado. A pesar de que los puestos no abundaban, encontró uno como psicólogo en el *Child Study Department* (Departamento de Estudios Infantiles) de la *Society for the Prevention of Cruelty to Children* (Sociedad para la Protección de la Infancia Contra la Crueldad), en Rochester, Nueva York.

Aunque el sueldo anual no era muy alto lo aceptó, ya que le brindaba una seguridad económica muy importante; tenía alrededor de 25 años, un hijo de dos años y otro en camino.

Rochester: Sus primeros años de vida profesional (1928-1940)

Rochester, en ese entonces, era un pueblo o ciudad relativamente pequeña, en el Estado de New York. Allí trabajó durante doce años que fueron muy valiosos. Allí, como consecuencia de una combinación de casos difíciles que tuvo que enfrentar y el alejamiento de centros educativos influyentes, pudo desarrollar una propia modalidad. Durante los primeros ocho años, estuvo completamente dedicado a la asistencia de servicios de consultoría psicológica (counseling) y psicoterapia, con niños desheredados, delincuentes y desvalidos que les enviaban los tribunales y diversas entidades encargadas del cuidado de estos jóvenes. Fue un periodo de relativo aislamiento profesional, durante el cual su única preocupación fue tratar de ser más eficaz con sus

clientes. Tenían que seguir viviendo con sus fracasos así como con sus triunfos, de modo que se vieron forzados a aprender. Había un único criterio para evaluar cualquier método que emplearan para tratar a estas criaturas y a sus padres: “¿Funciona? ¿Es eficaz?”. Pronto descubrió que estaba comenzando a formular sus propios puntos de vista y, por qué no, un modelo diferente al que le habían enseñado.

Desde su espíritu científico se interesó mucho en los trabajos del doctor William Healy, que indicaban que la delincuencia a menudo se basa en conflictos sexuales, y que si se logra hacer aflorar estos últimos, la conducta delictiva puede desaparecer. Durante su primero o segundo año en Rochester realizó un trabajo muy arduo con un joven piromaniaco que manifestaba un impulso incendiario incontenible. Entrevistándolo día tras día en su lugar de reclusión, descubrió gradualmente que tras su deseo se ocultaba un impulso sexual relacionado con la masturbación. El caso estaba resuelto. No obstante, al ser puesto en libertad condicional, el joven reincidió.

Rogers sufrió un gran impacto, el Dr. Healy podía estar equivocado. Quizás él estaba aprendiendo algo que Healy ignoraba. De alguna manera, este incidente le sugirió la posibilidad de que existieran errores en las enseñanzas de las autoridades y le hizo pensar que aún quedaban conocimientos por descubrir. Otro descubrimiento aconteció poco tiempo después de su llegada a Rochester, cuando comenzó a coordinar un grupo de análisis e investigación sobre entrevistas. Descubrió una publicación que contenía una entrevista con un progenitor, transcrita casi palabra por palabra, en la cual el entrevistador se mostraba hábil, perspicaz e inteligente, y rápidamente llevaba la conversación al núcleo del problema. Se alegró de poder usarla como ejemplo de una buena técnica.

Varios años después, ante un caso semejante, recordó aquel excelente material. Cuando lo halló y volvió a leerlo se sintió es-

pantado. Le pareció un astuto interrogatorio judicial, en el cual el entrevistador culpaba al progenitor por sus motivaciones inconscientes, hasta obtener de él la confesión de su delito. Su experiencia ya le había enseñado que no era posible esperar beneficios duraderos para el padre ni para el hijo de entrevistas de este tipo. Entonces comprendió que lo estaba alejando de cualquier enfoque coercitivo o agresivo en las relaciones clínicas; no por motivos filosóficos, sino porque tales enfoques nunca pasan de ser sólo superficialmente eficaces, con poca duración de sus resultados. Años después, aprendió a ser más sutil y perseverante al interpretar la conducta de un paciente, y a poder acompañar la aparición de cuestiones importantes de sus consultantes, con la idea de no inspirar rechazo. Es entonces que, trabajando con una madre muy inteligente, cuyo hijo era un chico muy conflictivo en sus conductas, él —como counselor— pudo ver que el problema de consulta se relacionaba claramente con el rechazo que ella había sentido por su hijo cuando era niño, sin embargo no encontró la forma de ayudarla a comprender esto. Indagó sus antecedentes, y con toda delicadeza reunió los elementos de juicio surgidos; trató de presentárselos de manera que ella lograra comprender la situación, pero no pudieron avanzar. Por último se declaró vencido. Le comunicó su opinión de que si bien ambos habían realizado los mayores esfuerzos, habían fracasado, de modo que lo más conveniente sería suspender la relación. Ella se manifestó de acuerdo. Concluyeron la entrevista, se estrecharon la mano, y la paciente se dirigió hacia la puerta del consultorio. Una vez allí, se volvió y preguntó: "¿Se ocupa usted de asesorar a adultos?" Cuando le respondió afirmativamente, dijo: "Bien, entonces quisiera solicitar su ayuda". Regresó al sillón que acababa de abandonar y comenzó a relatar los sinsabores en su relación matrimonial, los problemas que experimentaba en la relación con su esposo, su sentimiento de fracaso y confusión; en síntesis, un ma-

terial muy diferente de la inocua o estéril "historia clínica" que hasta ese momento había presentado. Sólo entonces comenzó la verdadera terapia, que, por otra parte, resultó muy exitosa.

Así comenzó Carl Rogers a descubrir su modo de trabajar con adultos, y comprender que de nada valen tantos conocimientos académicos o técnicos, si no son puestos a disposición del que consulta, de una determinada manera en la que el poder de la "cura" lo tenga el propio consultante. Tiempo después comprendió que es el consultante quien sabe qué es lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles sus experiencias olvidadas. Comprendió que, a menos que él necesitara demostrar su propia inteligencia y sus conocimientos, lo mejor sería confiar en la dirección que el cliente mismo imprime al proceso.

Así nació el germen del futuro Enfoque Centrado en la Persona, de una experiencia, no desde un modelo previamente establecido.

En 1930 (tenía 28 años) fue nombrado Director del Departamento de estudios de la niñez. En 1937 se funda el *Rochester Guidance Center*, y nuestro autor es también nombrado director de dicho centro. Esa decisión generó problemas, porque él era psicólogo y no psiquiatra, y hubo muchas voces que se quejaron, aludiendo que centros similares eran dirigidos por médicos psiquiatras.

En todos lados se "cuecen habas" y la competencia asusta, por suerte la institución resistió el embate médico y Rogers fue confirmado en el cargo.

Su mujer y sus dos hijos sostuvieron un vínculo tan afectivo que permitió que Carl se sintiera seguro, tanto en sus propios descubrimientos como en el rechazo de colegas ante su posición novedosa. De todas maneras comenzó a dudar de si en realidad él trabajaba de psicólogo o de otra cosa que no podía definir bien. En ese tiempo el famoso psicoanalista Otto Rank vi-

sitó por tres días el centro que dirigía. Quedó impactado por la visión “rankiana” de la ayuda. Este autor tuvo muchísima influencia, sobre todo porque confirmó que debía alejarse de los modelos conductista y psicoanalíticos ortodoxos.

Cuando fue contratado como docente en la Universidad de Rochester comprendió que el trabajo que estaba llevando a cabo no era psicología y que en el Departamento de Psicología nadie se interesaba por sus enseñanzas. Otro tanto le aconteció cuando dictó clases en el *College* de Columbia, incluso allí tuvo que modificar el modo de enseñar tradicional, la clase magistral ante más de 200 alumnos, por una división en grupos más pequeños, en donde lo interpersonal fuera el eje de su relación docente alumno.

Cuando concurrió a las reuniones de la *American Psychological Association* (Asociación Norteamericana de Psicología) comprobó que en ellas se exponían trabajos sobre los procesos de aprendizaje de los ratones, y experimentos de laboratorio que, al parecer, no guardaban relación alguna con lo que él estaba haciendo. Eso lo hizo dudar aún más, no era un psicólogo como los otros. Sin embargo, los asistentes sociales psiquiátricos parecían hablar su lenguaje, de manera que emprendió actividades en ese campo y se relacionó con los organismos locales y nacionales correspondientes.

Sólo cuando se creó la *American Association for Applied Psychology* (Asociación Norteamericana de Psicología Aplicada), empezó a desempeñarse activamente como psicólogo.

Comenzó también a trabajar en el Departamento de Sociología de la Universidad, en el que dictó cursos cuyo tema era cómo comprender y tratar a los niños con problemas. Pronto el Departamento de Educación pretendió incluir sus cursos en la categoría de cursos sobre educación. Antes de que abandonara Rochester, el Departamento de Psicología también solicitó el

permiso para incorporar sus cursos, aceptándolo así como psicólogo. Estas peripecias ilustran su estilo, tranquilo pero profundo y contundente.

Poco tiempo antes de irse de Rochester fundó un “Guidance Center” privado. Por otra parte, como fruto de sus años allí, escribe su primer libro, que tituló: *Clinical Treatment of the Problem Child* (El tratamiento clínico del niño problemático), esto fue en 1939.

Sus años en Ohio (1940-1945)

El texto mencionado anteriormente le abrió las puertas de la Universidad de Ohio. En 1940 (a los 38 años de edad) le ofrecieron una cátedra como profesor con dedicación exclusiva. Si bien fue impactante y algo traumático dejar su cargo de Director en Rochester, por el que tanto trabajó (¿quién no se encariña con un puesto que tanto esfuerzo le cuesta lograr?), aceptar ese puesto era una gran ocasión de instalarse en ámbitos universitarios, y por ello lo hizo.

Al intentar enseñar a los graduados de la Universidad de Ohio lo que había aprendido acerca del tratamiento y asesoramiento, comenzó a advertir que quizás él había desarrollado su propio punto de vista, a partir de su experiencia. Cuando trató de formular algunas de estas ideas y exponerlas en una conferencia en la Universidad de Minnesota, que dictó en diciembre de 1940, experimentó reacciones adversas. Éste fue el primer adelanto de sus propias tesis (luego “rogerianas”), y que aprovechó para incorporar como segundo capítulo del libro pronto a publicar. Allí empezó a comprender que sus ideas podían representar una seria amenaza para sus colegas. Al convertirse en el centro de la crítica y recibir opiniones en favor y en contra, se

sintió desconcertado y asaltado por dudas y planteos. Sin embargo, sabía que tenía elementos que aportar y redactó el manuscrito *Counseling and Psychotherapy*, en el que expuso lo que, a su juicio, era una orientación más eficaz de la terapia. El texto incluyó la primera transcripción de una sesión registrada en un grabador. Fue revolucionario. Sin embargo, un editor lo consideró interesante y original, pero se preguntó en qué cursos se usaría. Rogers le dijo que sólo conocía dos: uno de ellos a su cargo, y el otro, en otra universidad. Como toda editorial, pensando en el negocio de venta de ejemplares, dudaron acerca de la posibilidad de vender dos mil ejemplares, cantidad mínima necesaria para cubrir los gastos. Cuando Rogers, muy determinado a publicarlo les anunció que lo propondría a otra editorial, éstos aceptaron. La obra fue un gran éxito, y se vendieron setenta mil ejemplares, las ventas continúan actualmente, traducido a muchos idiomas.

Comenzó su tarea docente y también fue un éxito, cada vez más alumnos concurrían a sus cursos de formación de psicoterapeutas y counselors.

El modo práctico que implementó fue decisivo, siendo el primero en trabajar con “casos” grabados y juegos de roles. En 1944 es nombrado Presidente de la Asociación Norteamericana de Psicología Aplicada. Un año después es invitado por la Universidad de Chicago a enseñar “su psicología”.

Chicago, Wisconsin y su consolidación (1945-1963)

En esta Universidad forma un Centro de Counseling, emprende un camino de doce años desde el cual, según él mismo, se constituyó en el período de su vida que más aprendió.

Allí realizó un sinnúmero de investigaciones, y pudo escribir uno de sus textos más famosos: *Psicoterapia Centrada en el Cliente* (1951), y con su *staff*, el principal texto de difusión de las investigaciones: *Psicoterapia y cambio de la personalidad* (1954).

En este ámbito es donde además explora un modo de educación centrada en el alumno, donde se trabaja para la auto dirección de un aprendizaje significativo. Por otra parte consolida su Enfoque Centrado en el Cliente (consultante). Es nombrado Presidente de Asociación Norteamericana de Psicología (1946). Investiga la aplicación de su modelo con pacientes esquizofrénicos. Es invitado a dar cursos en la UCLA, en *Harvard*, en *Berkeley*.

Años muy prolíficos y en los cuales se consolida como uno de los counselors y psicólogos más importantes de Estados Unidos y del mundo.

En 1957 es nombrado profesor permanente en la Universidad de Wisconsin. Allí trabaja seis años y sigue produciendo textos, el más importante se tituló:

On Becoming a Person (El proceso de convertirse en persona), editado en 1961.

En 1956 lo nombran Presidente de la Academia Norteamericana de Psicoterapeutas, otra presidencia más. Recibe diversos premios por su labor. Lo nombran miembro de la Academia de Artes y Ciencias. Viaja a Japón (1961) e introduce sus ideas en ese país. Se conecta con el físico Michel Polanyi, y el historiador Lancelot Whyte, y desde esas influencias perfecciona su modelo científico. Dicta un seminario que fue muy famoso en Estados Unidos, al cual concurrían cientos de estudiantes, a pesar de que no daba ningún puntaje o crédito universitario; el tema fue "La filosofía de las ciencias del comportamiento".

Nuestro autor ya era sumamente prestigioso en su país y en el mundo.

La Jolla, California: la apertura del modelo (1964-1987)

Consolidado en sus ideas, decide alejarse de los ámbitos universitarios, que considera muy buenos para investigar, pero trabados en sus burocracias y sistemas de exámenes, títulos oficiales, reglamentos, con muchas presiones que dificultan un pensamiento libre.

Se traslada a La Jolla, una pequeña ciudad en el Estado de California, a orillas del Océano Pacífico, y allí se integra a la recién formada Institución de Estudios de la Conducta (Western Behavioral Sciences Institute).

Termina sus estudios de la esquizofrenia y se dedica a las personas sin ninguna patología. Desarrolla sus concepciones del trabajo grupal y las aplica en grupos pequeños y grandes grupos, con el nombre de Grupos de Encuentro.

Viaja por el mundo, dicta conferencias, da clases en diversas universidades y escribe varios libros de gran éxito entre los profesionales de la ayuda: *Persona a Persona*, *Libertad para aprender*, *El poder de la Persona*, *El Camino del Ser*, entre otros.

Funda su propia institución “Centro para el Estudio de la Persona”, que dirige hasta sus últimos días.

- De la agricultura a las ciencias de la conducta.
- De querer ser pastor protestante a ser counselor y psicólogo.
- De la rigidez de su educación a proponer ideas “libertarias”.
- De lo personal transitar hacia lo grupal, y luego hacia lo transpersonal.
- De un pequeño pueblo al mundo.
- Premios y presidencias de las más importantes instituciones psicológicas de su país.

- Un creador de un modelo de la ayuda: el Enfoque Centrado en la Persona.
- Un revolucionario, que de un trabajo interpersonal inicial, culmina planteando una sociología y una filosofía hacia un mejor vivir.
- Una persona que pudo desplegar sus potencialidades, y que pretendió transmitir su experiencia profesional y de vida, para facilitar que, sea desde el counseling o la psicoterapia, se ayude a las personas para resolver sus problemas y alcanzar el máximo de sus posibilidades existenciales.

Como cierre de este capítulo seleccionamos una serie de frases extraídas del libro de Carl Rogers: *El Proceso de Convertirse en Persona* (Editorial Paidós, 1984, del capítulo “Éste soy yo”, páginas 26 a 35), y que pueden dar cuenta de un sistema de pensamiento, que desarrollaremos en los siguientes capítulos de esta obra.

“He aprendido a vivir manteniendo relaciones terapéuticas cada vez más profundas con un creciente número de clientes. Esto puede ser extremadamente gratificante y, en efecto, lo ha sido. Pero en ciertas ocasiones puede constituir una fuente de inquietud, cuando una persona con una alteración grave parece pretender más de lo que puede darle el terapeuta, para satisfacer sus necesidades”.

“La terapia es una experiencia en la que puedo abandonarme a mi propia subjetividad, la investigación, en cambio, exige mantenerse a distancia y tratar de enfocar la experiencia subjetiva con objetividad y aplicar los métodos científicos para determinar si no se ha engañado”.

“En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy”.

“Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo”.

“Cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta”.

“Otro resultado que parece surgir del hecho de aceptarse tal como uno es consiste en que sólo entonces las relaciones se tornan reales. Las relaciones reales son atractivas por ser vitales y significativas. Si puedo aceptar el hecho de que este cliente o estudiante me hace sentir molesto o me provoca aburrimiento, podré aceptar con mayor facilidad los sentimientos con que me ha de corresponder. También puedo aceptar la experiencia y la modificación de los sentimientos que surgirán en ambos como consecuencia. Las relaciones reales no permanecen estáticas, sino que tienden a ser cambiantes”.

“He descubierto el enorme valor de permitirme comprender a otra persona”.

“He descubierto que abrir canales por medio de los cuales los demás puedan comunicar sus sentimientos, su mundo perceptual privado, me enriquece”.

“Me ha gratificado en gran medida el hecho de poder aceptar a otra persona”.

“He descubierto que aceptar realmente a otra persona, con sus propios sentimientos, no es tarea fácil, tal como tampoco lo es comprenderla. ¿Puedo permitir a otra persona sentir hostilidad hacia mí?”

“Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y sólo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a permitírselo. Por esa razón, pienso que cuando puedo aceptar a un individuo, lo cual significa aceptar los sentimientos, actitudes y creencias que manifiesta como una parte real y vital de sí mismo, lo estoy ayudando a convertirse en una persona, y a mi juicio esto es muy valioso”.

“Cuanto más me abro hacia las realidades mías y de la otra persona, menos deseo arreglar las cosas. Cuando trato de percibirme a mí mismo y observar, experimento mayor satisfacción al ser yo mismo y permitir que el otro sea él mismo. Sé muy bien que esto puede parecer un punto de vista bastante extraño, casi oriental”.

“Puedo confiar en mi experiencia”.

“La evaluación de los demás no es una guía para mí”.

“Mi experiencia es mi máxima autoridad”.

“Ni la Biblia ni los profetas, ni Freud ni la investigación, ni las revelaciones de Dios o del hombre, nada tiene prioridad sobre mi propia experiencia directa”.

“Para decirlo en términos de los semánticos, mi experiencia es más confiable cuanto más primaria se torna”.

“Mi experiencia no es confiable porque sea infalible. Su autoridad surge de que siempre puede ser controlada mediante nuevos recursos primarios. De este modo, sus frecuentes errores pueden ser siempre corregidos”.

“Gozo al encontrar armonía en la experiencia”.

“La investigación es el esfuerzo persistente y disciplinado que tiende a descubrir el sentido y el orden existentes en los fenómenos de la experiencia subjetiva. Se justifica por la satisfacción que depara percibir un mundo ordenado, y porque toda vez que comprendemos las relaciones armoniosas que regulan la naturaleza obtenemos resultados gratificantes”.

“De este modo he llegado a admitir que la razón por la que me dedico a investigar y teorizar reside en mi deseo de satisfacer mi búsqueda de orden y significado, que constituye una necesidad subjetiva”.

“Los hechos no son hostiles”.

“Aquello que es más personal es lo que resulta más general”.

“La experiencia me ha enseñado que las personas se orientan en una dirección básicamente positiva”.

“Cuando puedo comprender empáticamente los sentimientos que expresan y soy capaz de aceptarlos como personas que ejercen su derecho a ser diferentes, descubro que tienden a moverse en ciertas direcciones. ¿Cuáles son estas direcciones? Las palabras que, a mi juicio, las describen de manera más adecuada son: positivo, constructivo, movimiento hacia la auto realización, maduración, desarrollo de su socialización. He llegado a sentir que cuanto más comprendido y aceptado se siente un individuo, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración”.

“La vida, en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado”.

“Si la verdad existe, la convergencia hacia ella estará determinada, a mi juicio, por este proceso de búsqueda libre e individual; en un sentido limitado, esto también forma parte de mi experiencia”.

Hemos presentado al Dr. Carl Rogers.

Una persona que dedicó su vida a facilitar el desarrollo de las personas de una manera no directiva, ayudándolas a crecer y desplegarse en todos los aspectos y ámbitos de su tránsito vital.

VIII

SU TEORÍA Y PRÁCTICA TERAPÉUTICA: EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Person Centered Approach en inglés, Enfoque o Abordaje Centrado en la Persona (ECP- ACP) en castellano, son los nombres desde los cuales se conoce su modelo en la actualidad.

Habiendo presentado al autor, haremos una síntesis que recorre sus influencias iniciales, las etapas que transitó su pensamiento, y las siete nociones básicas del mismo.

Influencias Iniciales

“No trates de seguir los pasos de los sabios del pasado;
busca lo que ellos buscaron”.

Sabiduría ZEN

Nadie crea desde la nada, nadie sale desde la nada, y desde dónde cada uno viene, o se inspira, queda en la raíz, en la *mis-*

midad del que se es; y aunque se constituya una propia identidad, el principio es la columna vertebral en donde se sostiene toda la “estructura”.

En todo teórico, tal como lo fue Carl Rogers, está implicada su propia historia personal, su Ser en el mundo, su ideología de vida, el contexto en donde crea lo que crea, y los antecedentes en donde se basa.

Hemos expuesto hasta ahora, su biografía y sus conceptos notables, así como su desarrollo desde el counseling y la psicoterapia, a los múltiples ámbitos de la relaciones humanas.

Veamos ahora a los antecesores de este pensador y cómo construyó su *edificio teórico práctico*, con *ladrillos* de otros, de muchos otros, dándole un propio diseño que lo hizo ser quien ha sido.

Empezamos recordando la profunda influencia de su estadía en China (el contacto con la filosofía Zen), que produjo un quiebre en su decisión vital y que, unido a los maestros que tuvo en su adolescencia, lo marcaron en el camino hacia la profesión que eligió. Su formación esencial, cuando fue estudiante, fue en el psicoanálisis americano, basado en los pensamientos de Otto Rank y Alfred Adler, en el conductismo de JB Watson (al cual tuvo como profesor), en la posición del neurólogo Kurt Goldstein, y en la filosofía existencial de Soren Kierkegaard y Martín Buber. La coexistencia con autores como Abraham Maslow, Fritz Perls, Ruth Cohn, Erich Fromm, Gardner Murphy, Charlotte Buhler, Ludwig Binswanger, Medard Boss, y otros inspiradores o fundadores del tercer movimiento de la psicología denominado humanístico, consolidó su pensamiento. Si bien nunca cita explícitamente a los filósofos Martín Heidegger o Maurice Merleau Ponty, son obvias sus influencias, en la concepción que sostiene de “estar en el mundo”.

Como tampoco podemos olvidar que la cuestión del sí mismo fue introducida por el Filósofo William James en sus *Principios de Psicología* de 1890. Éste ha sido el pensador que más in-

ció en las ideas de la filosofía y psicología norteamericanas, no es entonces casual que Rogers adhiriera a esta noción, para explicar la personalidad.

Es también indudable, la directa influencia del fenomenólogo Arthur Combs en la definición del sí mismo como: “aque-
llos aspectos del campo perceptual a los cuales nosotros nos re-
ferimos cuando decimos *yo* o *mí*”.

Así como el concepto de *Consistencia del Sí Mismo*, que deriva hacia la Congruencia, está tomada literalmente (tal como Rogers lo dice) de Prescott Lecky, autor del libro *Self-Consistency* (1945), que ha sido traducido al castellano como *Auto Consistencia: una Teoría de la Personalidad* (Edit Desclee de Brouwer, 1977). Libro que recomendamos leer para comprender mejor la profunda relación que tuvo con los inicios de lo que luego se denominó Cognitivism, en lo que implica el análisis de los sistemas de creencias y valores, que tanto determinan la percepción, y las conductas concretas.

Estas incidencias, en relación al concepto del Sí Mismo (James, Combs y Lecky) de y sobre Rogers, tomando una terminología más actual, han sido, como principio, más “cognitivistas” o racionalistas que “experiencialistas” o vivenciales. Posteriormente integró ambas cuestiones conceptuales, haciendo, sin embargo, más figura sobre la primera opción de lectura del suceso terapéutico personal.

El Psicoanalista Otto Rank, fue decisivo en su teoría y práctica. Rank creó la Psicología Volitiva, viniendo del Psicoanálisis Freudiano, fue expulsado junto a Jung, Adler y Reich, por sus disidencias con el maestro.

En principio no fue un determinista biológico y tuvo una filosofía optimista de la persona. Si bien se lo conoce fundamentalmente por su teoría del trauma del nacimiento, no es esta teoría lo que más influye en Rogers, sino su modo activo de enten-

der la ayuda terapéutica, y la importancia que le da a la voluntad del consultante, como factor de compromiso para el cambio y la integración. Para este autor la voluntad no es sólo un simple acto consciente, o de esfuerzo premeditado hacia la acción, es más profunda su concepción. La observa en relación con el nacimiento, el crecimiento y la muerte, y la sitúa como un impulso o pulsión orgánica (¿tendencia actualizante?) que sirve a la *supervivencia y al desarrollo vital*. Por ello la vincula con las que considera las *dos necesidades fundamentales* de las personas: *la separación y la unificación*. A la primera la relaciona con *el nacer y el crecer*, la segunda con la búsqueda del *amor*.

a-Nacer y crecer

b-Amar.

Si ambas circulan en equilibrio la persona se desarrolla óptimamente.

Refiere también a dos miedos básicos:

- El miedo a la vida (separarse y crecer).
- El miedo a la muerte (la finitud) que moviliza (idea sobre la motivación) las fuerzas de la voluntad hacia la unificación desde el amor.

Los aportes de Otto Rank, que incidieron directamente en Rogers son:

1. Considera a la terapia como un proceso de activa participación del consultante, en su lucha contra ambos miedos y su necesidad de desarrollo.

2. La búsqueda de la integración (unificación) y la auto actualización.
3. Facilita la expresión liberada (elección) del consultante y no toma en cuenta los conceptos de resistencia y transferencia.
4. La voluntad del paciente no debe atacarse sino fortalecerse.
5. Coincide con Goldstein acerca del “placer por la tensión”, y plantea la autoactualización en consonancia con los humanísticos de su época.
6. Se ubica desde el pensar el “funcionamiento” humano motivado por una *tendencia homeodinámica* en lugar de la homeostática de freudismo.
7. Concibe a la neurosis no como enfermedad sino como el intento de una persona para liberarse y ligarse de otra manera con los otros.
8. La terapia no es una técnica sino una actitud, fundamentalmente una posición filosófica ante el otro.
9. El terapeuta no cura, sino que es el propio paciente quien encuentra su autocuración. Los cambios decisivos provienen del propio cliente.
10. Es importante, además de comprender cognitivamente lo que le pasa al paciente, integrarse en su mundo emocional y sensible. Es por ello que insiste en la importancia de la verbalización de los sentimientos y el trabajo terapéutico con los mismos.

11. El objetivo de una terapia constructiva es conducir esa relación profesional que conlleve a la aceptación voluntaria de sí mismo, y su propia responsabilidad.
12. Una terapia adecuada *no debe querer cambiar al paciente*, sino ayudarlo hacia el autodesarrollo.
13. El terapeuta debe permanecer en una “pasiva actividad”, procurando favorecer la comprensión del individuo desde sí mismo, siendo su Rol el del generador de una “expresión creadora del desarrollo de la personalidad” (palabras de Rank).

Entonces: ¿Ha sido Carl Rogers (en sus inicios) un “rankiano”? Si consideramos los 13 ítems antes mencionados, y luego leemos su teoría, no parecería haber dudas. Pensemos sólo:

- La hipótesis sobre la auto actualización (luego retomada por la mayoría de los humanísticos).
- El centramiento terapéutico del trabajo con la vivencia de los sentimientos.
- El aumento de la congruencia como dato positivo de “salud”.
- El cambio de la percepción del consultante como factor clave.
- La importancia del generar una expresión creadora del desarrollo de la personalidad.

Y si Rogers no es sólo un discípulo de Rank, es decir un “rankiano”, es porque por sobre su influencia, que como veremos fue notoria, es que además construyó sus propias hipótesis y le colocó una filosofía de pensamiento y acción, desde la cual hoy estamos aquí en este texto.

Veamos también la incidencia del pensamiento budista:

“Si no me interpongo en el camino de los hombres, se cuidan de sí mismos.

Si no doy órdenes a los hombres, se comportan bien por sí solos.

Si no predico a los hombres, mejoran por sí solos.

Si no obligo a los hombres, se vuelven ellos mismos”.

¿Palabras de Rogers?, no y sí, en tanto es una de las citas preferidas por él, que rescata como paradigma para sus propias ideas.

Estamos ante Lao-Tse (500 años antes de Cristo) y el Budismo Zen, y si integramos desde occidente nos encontramos con la idea de “solicitud” de Martín Heidegger, que deriva hacia la concepción del Encuentro que entramado con la noción de Persona lo revincula con el filósofo judío Martín Buber, del cual nuestro autor hace reiteradas referencias en sus textos. Por ejemplo, cuando insiste en la calificación de la necesidad de encuentros “persona a persona” (yo-tú de Buber), tanto en los vínculos terapéuticos, como en cualquier relación humana que se plantee en forma constructiva.

Si bien nuestro autor se enteró “tarde” (mediados del cuarenta en Chicago), de su cercanía ideológica con el Existencialismo, quizás lo sea en el orden de la lectura de esos autores, pero es muy probable que a través de Otto Rank fuera “penetrado” por esas ideas sobre lo humano personal.

Y allí nos encontramos con las nociones de libertad, responsabilidad, elección, decisión, y determinación como acción activa.

Dice Helmut Quitmann “lo que le importa sobre todo a Rogers, es devolver o dejar que cada individuo recupere la libertad que dormita en él”.

El modelo en sí mismo

Como dijimos al principio de este capítulo, *Person Centered Approach* el nombre en inglés desde el cual se conoce la teoría y práctica de nuestro autor, puede ser traducido de varias maneras. En castellano sería “Aproximación Centrada en la Persona”. Una manera no habitual en el mundo de la ciencia, una aproximación, no una técnica o recurso metodológico que implique alguna verdad revelada. Es un abordaje, un enfoque, un acercamiento, y se habla de un eje esencial: la no directividad.

En este texto utilizamos principalmente la nominación de Enfoque Centrado en la Persona, en tanto es de la manera que más se lo conoce en nuestro país.

El despliegue de este modelo puede dividirse en dos grandes momentos, o etapas:

1. Como una modalidad de ayuda psicológica, sea psicoterapia o counseling.
 2. Como un abordaje o enfoque de las relaciones humanas en general.
1. La primera etapa transcurre desde 1935 hasta mediados de 1960, tomando los nombres de Psicoterapia No Directiva (década de 1940), y Centrada en el Cliente (década de 1950). En esta fase de su desarrollo es en donde se elaboran los principales aportes teóricos, llevados a la investigación y corroboración experimental:
 - La No Directividad

- El Marco Actitudinal necesario y suficiente
- Los Métodos Terapéuticos
- La Teoría de la Personalidad y los procesos internos
- La Teoría de la Psicoterapia y el Counseling
- Esbozo de una Teoría General de las Relaciones Humanas

Podemos observar este despliegue en los principales textos que fue publicando:

Counseling y Psicoterapia, en 1942

Psicoterapia Centrada en el Cliente, en 1951

El Proceso de Convertirse en Persona, en 1961.

Psicoterapia y Relaciones Humanas, en coautoría con Marian Kinget, en 1965

2. La segunda etapa, que comienza a mediados de la década de 1960, es la de un amplio abordaje que denominamos Enfoque Centrado en la Persona, y que se abre a nuevos desarrollos:

- Enfoques Educativos
- Procesos Interpersonales y Grupales
- Funcionamiento de las Organizaciones
- Procesos Sociales, Culturales y Políticos
- Planteos Filosóficos, Espirituales y Transpersonales

Los principales textos que corresponden a esa época son:

Libertad para Aprender, en 1969

Grupos de Encuentro, en 1970

El Poder de la Persona, en 1977

El Camino del Ser, en 1980

Para una mejor comprensión del ECP, haremos una discriminación conceptual y práctica entre ambos momentos del ideario rogeriano.

El Enfoque como terapia (psicoterapia o counseling) es un método para facilitar cambios y transformaciones, en individuos que consultan por dificultades psicológicas.

Posee para tal objetivo una teoría de la personalidad rigurosamente documentada y bastamente experimentada en sus dispositivos de acción, y un marco actitudinal fundante, ubicándose como una línea de la Psicología Humanística.

El Enfoque como abordaje en cambio, no es una teoría ni una línea de la psicología, sino un modo de pensar las relaciones humanas, un modo de ser siendo con los demás, una filosofía de vida, una ideología o marco de creencias apuntalado en la importancia de los encuentros.

El enfoque como terapia y sus campos de aplicación, están vinculados a todos los tipos de demanda de ayuda psíquica, en normalidad (counseling) o patologías severas (psicoterapia), desde niños hasta gerontes, individual o grupal, parejas y familias, habiendo demostrado eficiencia y eficacia en sus resultados.

El Enfoque como abordaje general, implica:

- Una perspectiva de vida positiva.
- Una creencia en la tendencia formativa negentrópica del universo.
- Un respeto por la dignidad del individuo, por su autonomía y libertad de elección.
- Una aceptación de la incerteza y las ambigüedades.
- Una facilitación del despliegue personal, grupal y social.

Es, en su aplicación, una apuesta al mejoramiento de las relaciones interpersonales, como camino hacia la transformación positiva de las personas, la sociedad y el mundo. Tanto en grupos de encuentro como en el trabajo en educación centrada en el alumno, en lo pastoral, en las organizaciones laborales, en conflictos raciales e interculturales, o en centros comunitarios y vecinales, se ha podido comprobar la utilidad positiva de esta postura, de este abordaje multiambiental. Lo importante de esta doble cualidad del ECP, es que permite a aquellos que lo sostienen, realizar prácticas diversas desde una congruencia ideológica personal.

- Sea que sean psicoterapeutas o counselors, y atiendan a personas que solicitan ayuda para resolver sus problemas.
- Coordinen grupos de todo tipo.
- Ejercen la docencia en todos sus niveles.
- Sean sacerdotes, pastores o rabinos.
- Trabajen de asesores laborales empresariales o educacionales.
- Se dediquen a la ayuda social, o actúen en política.

En todos los casos, comprenden a la persona como un ser vivo disponible al crecimiento, desarrollo y despliegue de sus potenciales positivos, siendo su tarea facilitar un modo de relación que lo posibilite.

Las siete nociones principales

Debemos saber que las derivaciones del pensamiento de Rogers a las diversas áreas que a posteriori explicaremos, tienen su punto de partida en el ejercicio de psicólogo y counselor.

Toda su teoría y los conceptos implicados, devienen de su práctica clínica, más aún, si hubiera sido por él, no sería el creador de un modelo de la ayuda psicológica. Lo fue por pedido de sus alumnos, y de la universidad, ante la necesidad de tener que explicar lo que hacía, ponerle nombre a su praxis, y darle un fundamento.

Haremos una breve síntesis de estos aportes en la Psicología, el Counseling y la Psicoterapia. La no directividad como posición ante un otro que consulta, la consideración de una pulsión o tendencia formativa, empatía, aceptación incondicional, congruencia o autenticidad, el chequeo de percepciones compartido, y la noción de sí mismo, son la entrama basal, las siete nociones centrales, del inicial modelo terapéutico centrado en el cliente que deviene en el Abordaje o Enfoque Centrado en la Persona, en inglés *Person Centered Approach*.

Veamos:

1. No directividad: es una decisión de ayudar a un otro a que desarrolle su persona tal como lo desee, en la dirección que opte tomar, y desde el propio modo en que se haga responsable de su problemática.

Como concepto es paradójal, en tanto su implementación en una relación de ayuda, apuntala el proceso en la dirección de la tendencia actualizante, facilitando el camino de la expansión creativa. Es, por lo tanto, la no dirección desde el que, se supone, debe dirigir, para habilitar la auto dirección del que pide ayuda en el camino de la liberación de su potencial humano.

Es una postura que tiende a proveer al otro la posibilidad de ser mirado como un semejante disponible para no sólo resolver sus problemas, sino para transformar su vida, si así lo desea.

Es una posición existencial desde la cual nos instalamos en la vida creyendo que nadie posee la verdad, que cada persona cuando valora y opina lo hace desde su particular recorte de experiencia, y que ésta debe ser aceptada en su propia expresión.

Esta postura o posición, cuando se la pone en práctica, demuestra en los hechos que la no dirección “desde fuera”, ofrece a los demás la posibilidad de poner en acción la propia dirección, y cuando esto sucede, siempre es positiva para el crecimiento de lo humano.

2. Tendencia Actualizante: es definida por Rogers, en un principio, como “la capacidad que tiene el ser humano, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado”.

Esta hipótesis es reforzada tiempo después por descubrimientos provenientes de la biología, la física y la antropología, en los cuales se habla de una tendencia formativa cósmica como tendencia a un orden creciente desde el caos inicial.

Se trata de un orden de evolución hacia un mayor orden u organización, mayor complejidad y mayor capacidad de interrelación.

Trasladado a lo humano podemos decir que estos conceptos implican comprender, no sólo la tendencia al mantenimiento para la adaptación del organismo, sino también al crecimiento, desarrollo y enriquecimiento progresivo.

Esto no implica ignorar que también existe una tendencia entrópica al deterioro y muerte de lo vivo, pero como nos dice Rogers “el universo construye y crea permanentemente, además de deteriorar. Este proceso es evidente en el ser humano”.

Considerar esta noción clave en el ECP nos coloca en un espacio de pensamiento científico, en tanto comprobable por la experimentación.

Es, además, una hipótesis de que nuestro trabajo no es azaroso, sino que tiene un objetivo y una dirección: el facilitar que la tendencia actualizante fluya en su sentido creativo.

3. Escucha Empática: Es la capacidad de entender, comprender y responder a la experiencia única del prójimo.

Es una modalidad de estar que resulta de sentirse en la experiencia vívida del otro, colocándose “en los zapatos que el otro calza”, o dicho de otra manera “pretender ver y sentir el mundo del otro con sus ojos y vivencias, sin convertirse en él”.

Implica tanto los aspectos emocionales como los cognitivos del mundo vivido, es decir, aquello que circula las emociones y los sentimientos o significaciones personales de las mismas.

Por ser resultado de una actitud, no es simplemente una disposición unidireccional desde el terapeuta hacia el consultante, sino una manera de relacionarse en donde se propone la empatía vincular.

Es entonces un modelo de ida y vuelta, que a modo de ejercicio terapéutico útil para una mejor comunicación, puede ser trasladado a la vida cotidiana del consultante, tanto consigo mismo como con los demás.

La escucha empática, para ser terapéutica, debe resultar en respuesta de ese nivel, siendo esa la tarea de un facilitador ECP. Éste debe comunicar a su cliente su percepción del mundo vivido por él, y a modo de chequeo mutuo de convalidación de lo percibido y expresado, gestual o verbalmente, desde el encuentro, poder facilitar un acercamiento comprensivo a sí mismo.

Si consideramos la no directividad como posición existencial, la confianza en la posible expresión de la tendencia actualizante, la escucha y respuesta empática son las maneras de favorecer este proceso

4. Aceptación o valoración Positiva Incondicional (API): implica aceptar al otro tal cual es en el momento en que se está ofreciendo la ayuda, en el encuentro.

Carl Rogers dijo: “Una actitud de importancia para crear un clima de cambio, es la aceptación o estima o valoración positiva incondicional”.

Esto significa que cuando el terapeuta o counselor experimenta una actitud positiva, no calificativa, de aceptación hacia cualquier cosa que el paciente sea en ese momento, el movimiento terapéutico o el cambio es más probable.

Lo importante de esta notificación es el énfasis en la experiencia que se es, y no en lo que se hace.

El terapeuta debe desear (y esto está en relación con la posición no directiva) que su consultante esté en plena conexión con sus sentimientos, cualquiera ellos sean (odio, amor, confusión, resentimiento, miedo, coraje).

Desde una escucha aceptante brindamos un modelo de auto aceptación, el principio de un camino hacia la transformación personal.

Sin embargo, para que esta aceptación sea válida, debe darse en primera instancia en la propia experiencia del profesional de la ayuda.

Se ha demostrado en investigaciones muy rigurosas, que cuando esta actitud es principalmente experimentada por el terapeuta, mayor es la probabilidad de una terapia exitosa.

Otra manera de decirlo es que cuando podemos estar presentes desde la aceptación positiva incondicional, mayor es la posibilidad de acercarse a la experiencia de qué nos pasa con lo que nos pasa. La API nos ayuda a colocarnos en una posición ingenua, libre de prejuicios y de juicios de valor.

Vale aclarar que aceptar no es lo mismo que aprobar, en tanto lo que se acepta es la experiencia vivida tal cual es, aunque la

conducta sea reprobable desde nuestro marco valorativo.

En síntesis: es aceptar lo que el otro siente o experimenta, no lo que hace.

5. Congruencia o autenticidad: define la importancia de ser el que uno es en la relación, sin construirse máscaras o fachadas que oculten los verdaderos sentimientos que circulan en la misma.

El terapeuta o counselor ECP debe estar abierto a su experiencia, en plena conexión consigo mismo, sin abortar nada de ella, para después ponerla con sumo cuidado a disposición del vínculo de ayuda.

También en este caso, las investigaciones han demostrado que los profesionales que alcanzan positivos grados de congruencia en sí mismos, son más eficientes y eficaces en la ayuda que se brinda.

Mientras la pretensión terapéutica de este Enfoque es facilitar cambios y desarrollo personal, los encuentros persona a persona son más adecuados para esa finalidad, que aquellos en que el profesional se escuda en un personaje.

Si hemos dicho que la disposición de la autenticidad vivida en la relación de ayuda debe expresarse con mucho cuidado, es para evitar lo que denominamos “autenticidio” (metáfora de una mezcla entre suicidio y homicidio en el nombre de la autenticidad).

Al respecto nos dijo Carl Rogers: “En cuanto al terapeuta, lo que él experimenta está abierto a su conciencia, y puede ser vivido en la relación, y puede ser comunicado si es apropiado”.

Es obvio que nuestro maestro apela a la responsabilidad para encontrar el momento oportuno para comunicar o no la experiencia que sucede en la relación de ayuda.

Lo importante es no negarla, sino aceptarla en forma transpa-

rente, y aunque no la tramitamos en lo inmediato, se “filtrará” en una relación de libertad experiencial.

6. Su modo terapéutico, ¿técnicas?: si decidimos colocar como pregunta la palabra técnicas, es porque si hay algo que distingue a nuestro autor es el intento de alejarse de las mismas, y tomar la ayuda psicológica desde una noción de encuentro entre personas, en donde una de ellas ejerce el rol de profesional de la ayuda (terapeuta), y otra del ser ayudado (consultante), y lo más importante para que la ayuda sea eficaz es que nunca se descuide este aspecto, aunque el profesional utilice para ello un encuadre de trabajo y recursos metodológicos específicos (técnicas).

Decidimos, sin embargo, colocar esa palabra para incitar al lector a un acercamiento, a cómo Carl Rogers trabajaba con sus consultantes o pacientes, y poder dilucidar su particular paradoja: si bien fue un terapeuta, lo fue desde un nuevo lugar de hacerlo, un lugar que creemos revolucionario en su profesión.

Las intervenciones terapéuticas desde el ECP, sean éstas de carácter verbal, gestual, o desde recursos imaginarios, corporales o de acción, fueron desencadenadas en la práctica misma que realizó a través del tiempo de su evolución personal.

En sus comienzos se las denominó Reflejos (de reflejar como espejo centrado en el consultante) a los modos verbales que Rogers creó para facilitar la auto escucha de sus consultantes.

Se los dividió en Reflejos cognitivos y de sentimientos, los primeros subdivididos en simples y elucidatorios.

En todos los casos se presupone la creación de un clima vincular basado en el trípode actitudinal antes mencionado (empatía, aceptación incondicional y congruencia).

Los reflejos simples referían a una devolución verbal del eje de

lo dicho por el consultante, como síntesis aclaratoria para favorecer el discurso y la autoconexión.

Los reflejos elucidatorios poseían el sentido de esclarecer y resumir cognitivamente lo dicho y trabajado en el decurso de un tiempo relativo de un proceso.

Los reflejos de sentimientos apuntaban a resumir la captación por parte del terapeuta de las emociones implícitas en el intercambio dado en consulta, con el objetivo de favorecer una toma de conciencia de lo emocional en juego.

A posteriori se prefirió hablar de respuestas de seguimiento empático, afinando el sentido de este tipo de intervenciones, en el camino de comprenderlas como intervenciones que faciliten positivos acercamientos al sí mismo del consultante.

Denominarlas finalmente chequeo de percepciones, es a nuestro entender, mucho más congruente con la postura no directiva esencial de este modelo.

Chequear lo que se percibe en el diálogo terapéutico posee el sentido de ofrecer un acercamiento paulatino a la experiencia.

Es, por otra parte, una pretensión de apertura perceptual, que al fin y al cabo, de lograrla, permitirá al consultante disponer de más autoconocimiento y por lo tanto de más recursos para operar favorablemente consigo mismo y los demás.

Si podemos apuntar a un paulatino encuentro, estando atentos a lo que nos pasa con lo que pasa, actitudinalmente predispuestos a no juzgar, a centrarnos desde nuestra propia experiencia en la experiencia del otro, se logrará la empatía buscada.

Si además, y por ello, somos auténticos y estamos convencidos de que el deseo del otro es más importante que el nuestro, en esa oportunidad, habremos sido congruentes.

Las intervenciones o devoluciones que realicemos ante lo discursivo de nuestro consultante, serán siempre un intento de acercamiento a lo que éste, y nosotros en relación con él, este-

mos percibiendo como expresado en el intento de búsqueda que estamos facilitando.

Lo que hagamos, o digamos, si posee esta base, será siempre una intención relativa, desde el lugar del no saber más que lo que nos dice, lo que se va diciendo juntos.

Todo chequeo de percepciones es muchas veces expresado como una afirmación de lo percibido en forma de pregunta abierta, otras cobra la forma de un reflejo en sus tres tipos, otras es una intervención desde un recurso imaginario o corporal, otras es una respuesta de seguimiento empático.

Sea como sea, siempre tiene que estar a disposición del otro la posibilidad de no verlo de la misma manera, de revisarlo o de proponer otra forma de mirarlo, de esto se trata la no dirección.

Chequear percepciones es acompañar el decurso exploratorio, abriendo el camino para la libre expresión de la potencialidad deseante del otro.

7. El Funcionamiento personal. La Noción de Sí mismo: La Noción de sí mismo, o *Self*, es el concepto central desde el cual se construye toda la teoría de la Personalidad que sustenta el ECP. Desde allí es desde donde se construye una hipótesis acerca del funcionamiento pleno, normal o “sano”, o constreñido, anormal o “insano”.

Carl Rogers define el sí mismo: “Es un conjunto organizado y cambiante de percepciones de un sujeto que se refieren a él mismo”.

Es una estructura perceptual que incluye las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí mismo, y que percibe como datos de su identidad.

Esta estructura engloba todas las experiencias del sujeto en cada momento de su existencia.

Decir estructura perceptual remite al concepto de que el ser humano no posee un sí mismo, es sí mismo en proceso experiencial permanente, lo que implica que mientras vive percibe su propia experiencia discriminándola de la de los otros.

Las vivencias de consistencia (congruencia) o inconsistencia (incongruencia), definen el funcionamiento psíquico. Estas dos posibilidades se dan:

- Entre el sí mismo, tal y como lo percibe el individuo, y la experiencia organísmica (la integración de lo orgánico y lo anímico).
- Entre el sí mismo y un sí mismo deseado o ideal.
- Entre el sí mismo y la realidad.

Cuando el organismo humano se percibe consistente en los tres niveles, fluye y funciona óptimamente, por lo tanto crece, se desarrolla y expresa su potencial actualizante.

Cuando el organismo humano en sí mismo experienciante percibe inconsistencia en alguno de los tres niveles mencionados, se siente amenazado y por lo tanto se defiende, se desorganiza, trabando y distorsionando su actualización.

Cuando en el proceso de desarrollo infantil, el niño recibe valoraciones positivas por parte de sus padres y el entorno, tiende a aceptar su propio mundo experiencial como válido para sí mismo, y se instala de esa manera en un sistema vital fluyente de auto reconocimiento y congruencia.

En cambio, cuando ello no se le brinda, o no lo puede percibir, tiende a descreer de sus propias valoraciones preceptuales, acepta la de los otros como más válidas, se aleja de sí mismo, se aliena, y el organismo percibe inconsistencia, vive amenazado, se defiende, y elabora *constructos* rígidos de sí mismo y de la vida.

Su auto concepto incorpora elementos extraños, es decir que no son el resultado de su propia experiencia.

Esta sintética explicación de los posibles modos de funcionamiento de la persona ante sí misma y los demás, nos acerca al pensar la prevención y la ayuda.

El ECP desarrolla una propuesta de educación infantil, del modo de favorecer las relaciones interpersonales en todos los ámbitos en que las personas nos desenvolvemos, y de un sistema de reorganización de la persona aplicable en la psicoterapia y el counseling.

Complementar las nociones de Tendencia Actualizante y Sí mismo, nos brinda esta posibilidad.

Si la primera es la motivación básica de la vida de un individuo, en tanto tiene por efecto dirigir al organismo hacia un desarrollo unificado y eficaz.

Si como hemos visto, un sector de la experiencia vivida se percibe propia, siendo Sí mismo (Mí y Yo), constituyéndose a su vez en un factor regulador de lo que se experimenta.

Integrando ambos conceptos, podemos referir a una tendencia autoactualizante del Sí mismo.

Cuando entre la experiencia del organismo y la del sí mismo hay congruencia, la tendencia actualizante opera unificada y sanamente.

En cambio, cuando se perciben desacuerdos, esto conduce a la incongruencia, develándose comportamientos y conductas que responden en algunos casos al mensaje del organismo, y en otros al del sí mismo que tiende a preservarse.

En esta condición se instalan defensas, rigidez perceptual, que a veces se perciben como malestares o síntomas y no pudiendo funcionar óptimamente, el organismo psíquico se enferma.

Todo pasa por la Percepción y nuestros comportamientos, nuestras conductas, ya sean emociones o pensamientos, son el resultado de cómo percibimos.

El organismo personal se vincula con el mundo desde su estructura perceptual, y de acuerdo a cómo ésta se despliegue será su funcionamiento.

El ECP es un modelo de vínculo que propone la aceptación de la experiencia, de sí mismo y del otro como un sí mismo semejante, facilitando el encuentro de persona a persona. Es así como desde una posición existencial no directiva, con la confianza que nos brinda la concepción de la tendencia formativa (autoactualizante en lo humano), nos disponemos a una relación basada en la incondicionalidad, autenticidad y congruencia:

- * Si somos terapeutas o counselors, nuestras intervenciones (chequeo de percepciones) serán siempre centradas en la persona, y facilitadoras de cambios y transformaciones positivas del Sí mismo de nuestros consultantes.
- * Si somos educadores favoreceremos aprendizajes significativos valederos para la vida de nuestros educandos.
- * Si somos coordinadores de grupos, trabajamos en o para empresas, en tareas pastorales, comunitarias, o en cualquier ámbito que nos convoque para ayudar a personas, facilitaremos la resolución de conflictos y el desarrollo de la potencialidad creativa de lo humano.
- * Si somos padres ayudaremos a nuestros hijos a crecer desde sí mismos.

En cualquier tipo de vínculo esto marcará el rumbo del mismo.

IX

DEL PODER DE LAS PERSONAS A LA REVOLUCIÓN SILENCIOSA

Hasta aquí enfocamos, además de su historia personal, las influencias recibidas y sus principales aportes en el campo de la psicoterapia y el counseling, es decir de la ayuda psicológica, ámbito desde el cual desarrolló sus teorías. Vimos también cómo en los últimos veinte años, fue dejando paulatinamente ese rol, para dedicarse a la macroayuda en Grupos de Encuentro (fue uno de sus principales inspiradores), Organizaciones laborales, Educación, Política, y ayuda en Conflictos interraciales étnicos y religiosos de carácter nacional e internacional (de allí su candidatura al Premio Nobel de la Paz).

Podemos entonces insistir que sus aportes exceden lo terapéutico, y constituyen un modelo sociofilosófico de las relaciones humanas.

Su enfoque planteó un nuevo paradigma, que si bien entra dentro del movimiento humanístico en general, se distingue en una peculiaridad que lo hace ser el comienzo de una mirada, no

sólo novedosa, sino revolucionaria, hacia el convencimiento de que es posible pensar un mundo que tienda al desarrollo y no al deterioro. Sólo pasa por aceptar al otro tal cual es, no querer imponer nuestra propia percepción, y confiar en la capacidad de auto desarrollo de las personas.

Creer en las personas, aceptándolas, es el camino que propone.

a. El Poder de la persona en todos su ámbitos de expresión

*“No es que este enfoque
dé poder a la persona,
es que nunca se lo quita”.*

Carl Rogers,
El poder de la Persona

Si entre tantos hay un texto que da totalmente cuenta de su pensar lo humano, es este libro que editó y llamó *El Poder de la Persona*.

En la introducción del mismo nos escribe:

“Hace algunos meses me sucedió algo extraño. Pienso que es lo más cerca que he estado de tener una experiencia psíquica. Me hallaba concentrado en el trabajo que estaba haciendo en mi escritorio cuando de pronto apareció en mi mente una frase completa: ‘Yo camino suavemente por la vida’. Yo estaba muy desconcertado por la intromisión, pero como no tenía nada que ver con el trabajo que estaba haciendo la hice a un lado. Poco después, la natura-

leza peculiar de esa 'aparición' me impactó y comencé a especular acerca de ella.

Se amontonaron toda clase de asociaciones; cuando era niño leí cientos de libros acerca de exploradores e indios, hombres que podían deslizarse por el bosque sin hacer ruido, sin pisar ninguna rama seca y sin revolver el follaje. Protagonizaban acciones de misericordia o misiones de guerra, nadie sabía dónde estaban hasta que ellos habían llegado a su destino y realizado sus propósitos. Me di cuenta de que mi vida profesional había tenido esa misma cualidad. Yo no he querido llamar la atención sobre la dirección a donde me dirijo sino hasta que ya he llegado. Siempre que ha sido posible he evitado las confrontaciones estruendosas. Cuando al principio de mi carrera me dijeron que era absolutamente imposible para un psicólogo hacer psicoterapia porque éste era el campo del psiquiatra, yo no hice ningún intento por atacar de frente esa situación. En lugar de eso yo usé primero la expresión "entrevistas de tratamiento" para describir lo que estábamos haciendo. Luego el nombre de orientación pareció ser más aceptable. Y solamente después de tener años de experiencia y de haber realizado con mis colaboradores una cantidad fabulosa de investigaciones, hablé abiertamente acerca del hecho, ya para entonces obvio, de que nosotros estábamos haciendo psicoterapia. Yo había caminado suavemente por la vida haciendo poco ruido hasta que ya había llegado a mi destino y ya era muy tarde para que me detuvieran. Yo soy algo obstinado.

Una desventaja de esta manera de hacer las cosas es que siempre me he dado cuenta del completo significado del camino del yo, y que un cada vez mayor número de otras personas, hemos tomado. Sólo en los últimos años he llegado a reconocer lo 'radical' y lo 'revolucionario' que ha sido nuestro trabajo. Uso estos términos en su sentido original y no en su sentido popular. Nuestro trabajo ha 'llegado a la raíz' de muchos de los conceptos y valores de nuestra cultura y ha producido 'un cambio completo y marcado' en muchos

principios y procedimientos. Lo más notable es que ha modificado el modo de pensar acerca del poder y del control en las relaciones interpersonales. Ese es precisamente el tema de este libro.

De modo, pues, que en estas páginas encontrarás a muchos hombres y mujeres que caminan suavemente por la vida y que al hacerlo crean una revolución. Este libro describe hogares, escuelas, industrias y encuentros entre razas y culturas que han sido cambiados de una manera drástica por personas que confían en su propio poder, que no sienten la necesidad de tener un 'poder sobre', y quienes están dispuestos a promover y a facilitar el desarrollo de la fuerza latente en la otra persona. Aquí se describen ejemplos concretos —una relación familiar, un taller, un día de campamento, un grupo de católicos y protestantes de Belfast—, donde los procedimientos usuales han sido invertidos por una confianza básica en el potencial constructivo de la persona.

Como dijo Gertrude Stein acerca de París: 'No es lo que París te da; es lo que ella no te quita'. Esto puede ser parafraseado para convertirse en una definición del enfoque centrado en la persona, el concepto cargado de valor que es central en este libro: 'No es que este enfoque dé poder a la persona; es que nunca se lo quita'. Puede ser sorprendente que este punto de partida aparentemente inocente pueda ser verdaderamente revolucionario por sus implicaciones. Él es, sin embargo, el tema central de lo que he escrito.

Me he esforzado por dar ejemplos —tanto de anécdotas como de investigación— para ilustrar la fuerza del enfoque centrado en la persona. Esta manera de hacer las cosas cambia la naturaleza misma de la psicoterapia, del matrimonio, de la administración y aun de la política.

Estos cambios indican que una revolución silenciosa está ocurriendo ya. Ellos apuntan a un futuro de naturaleza muy diferente, construido alrededor de un nuevo tipo de persona con poder propio y que está surgiendo”.

Brillante comienzo, y quizás con estos párrafos ya esté todo dicho, pero vale la pena sintetizar sus aportes, para comprender su valía.

Empecemos diciendo que lo que se tiende a denominar una política de ayuda, es decir un modo, una estrategia, las tácticas y recursos, es lo que más revoluciona nuestro Carl Rogers, y por lo cual es muy atacado en su país.

La convicción de que el poder de la “cura” está en manos del consultante y no del profesional, es tremendamente revolucionario.

Por otra parte el hecho de ser el primer psicólogo creador de una línea, y no un psiquiatra o neurólogo, también generó, en su época, muchísimas controversias.

Pensar que la naturaleza humana es digna de confianza, que no es algo para ser temido, sino por el contrario, debe ayudársele a ser liberada, y que de esa manera las personas podrían hacerse positivamente cargo de sí mismas, fue también otro punto muy controvertido.

Sigamos leyéndolo: *“La política del enfoque centrado en la persona es una renuncia y una invitación conscientes por parte de la terapeuta (escribe este texto en femenino para marcar un cambio de paradigma en la significación de lo que habitualmente se utiliza), a todo control sobre el consultante y a tomar decisiones por él”.*

“La terapeuta se convierte en “la portera” del cambio, no en su causante. Ella pone la autoridad final en manos del consultante, se trate de cosas pequeñas tales como la corrección de una respuesta del terapeuta, o de grandes decisiones tales como la dirección de la vida de uno. El lugar de la evaluación, de la decisión, está claramente en manos del consultante”.

Es muy claro en estos párrafos cómo se hace cargo de una posición no directiva desde su lugar profesional.

La idea base es crear una relación que posea ciertas condiciones de no amenaza, desde las cuales el consultante se anime a auto explorarse en compañía de su terapeuta.

Es obvio que esto corre al profesional del lugar del saber y del poder, y no podemos olvidarnos que muchos de nosotros elegimos estas profesiones para, precisamente, lo contrario. No porque esto sea malo en sí mismo, sino desde un paradigma basado en la medicina, en donde “el doctor” conduce la curación.

Insistimos que el hecho de ser un psicólogo y no un médico, y tener una sólida adherencia a bases filosóficas existenciales, son quizás algunos de los motivos que lo llevan a esa mirada o posición, aquella que confía en el poder de la persona para resolver sus problemas, y aún más para buscar y encontrar sentido vital.

Dice, por ejemplo: *“La terapia no es cuestión de hacerle algo al individuo, o de inducirlo a hacer algo en relación consigo mismo. Por el contrario se trata de liberarlo para que tenga un crecimiento y un desarrollo normales, de quitar obstáculos para que él pueda ir otra vez hacia delante”*.

Nos sigue hablando de facilitar que cada uno encuentre su propio espacio de poder, el que todos tenemos, aunque a veces por distintas circunstancias puede encontrarse obturado.

Hablamos antes de la tendencia al crecimiento inherente a lo vivo, que denominó tendencia actualizante o se le dice más modernamente pulsión vital.

Es curiosa la concordancia de estos conceptos con los últimos descubrimientos de la física y de la astronomía, acerca de la tendencia al despliegue (sintropía) que se observa en el universo, sin negar que también existe otra “fuerza” o tendencia al deterioro (entropía), pero mirando de atrás para adelante, el desarrollo se impone por sobre el detenimiento. La sintropía parece estar superando a la entropía, y si miramos lo humano observamos el mismo fenómeno histórico.

Carl Rogers comprueba científicamente su posición, para ello realiza experimentos, grabaciones de sesiones comparadas, tests, encuestas sobre eficacia y eficiencia. De esa manera demuestra que si se brindan adecuadas condiciones actitudinales (autenticidad, empatía y aceptación incondicional) por parte del terapeuta, y el consultante puede percibir las, casi siempre acontece la superación de las problemáticas de consulta y un despliegue de los potenciales adormecidos de cada persona ayudada desde este modelo.

Dice: *“Existe en todo organismo, a cualquier nivel, un movimiento subyacente que los lleva a la realización constructiva de sus potencialidades inherentes”*.

Por otra parte, también comprueba que cuando las personas se sienten verdaderamente escuchadas en sus sentimientos más internos, les disminuye el poder que otros han tenido sobre ellas para inculcarles culpas, inhibiciones, miedos, y eso predispone positivamente para recuperar el control sobre sí mismas.

Veremos después cómo esta posición se amplía a los distintos campos de las relaciones humanas, y se observan los mismos efectos positivos que en las relaciones de ayuda individual.

Nos referimos a la educación, la vida familiar, la acción pastoral, el trabajo en las organizaciones, la política como tal (la de los gobiernos), y obviamente el tratamiento de las denominadas “patologías mentales severas”.

El capítulo 1 del texto que estamos comentando (*El poder de la Persona*), culmina con una síntesis muy clarificadora:

“Un enfoque centrado en la persona, cuando es utilizado para alentar el crecimiento y desarrollo del psíquico, de la persona con problemas o del individuo normal, revoluciona los comportamientos acostumbrados de los miembros de las profesiones de ayuda. Ello ilustra muchas cosas:

- 1- Una persona sensible, que trata de ser de ayuda, se hace más centrada en la persona, no importa en qué orientación empiece, porque encuentra que ese enfoque es más efectivo.*
- 2- Cuando estás enfocado en las personas las etiquetas del diagnóstico se vuelven bastante irrelevantes.*
- 3- Se descubre que el modelo médico tradicional está en bastante oposición al centrarse en la persona.*
- 4- Se encuentra que aquellos que pueden crear una relación efectiva, centrada en la persona, no necesariamente provienen de los grupos entrenados profesionalmente.*
- 5- Mientras más es implementado y puesto en práctica este ECP, más se lo encuentra como desafiante de los modelos jerárquicos de "tratamiento" y de los modelos jerárquicos de organización.*
- 6- La efectividad real de este enfoque centrado en la persona constituye una amenaza a los profesionales, administradores y demás y, consciente o inconscientemente, se toman medidas para destruirlo. Es demasiado revolucionario".*

Es muy interesante observar que cuando escribe este texto transcurre el año 1977, y allí observa lo que estaba realizando un colega Jungiano llamado John Perry desde un centro de tratamiento para jóvenes esquizofrénicos denominado "Diabasis" (palabra griega que significa cruzar de un lado a otro). Perry opinaba, después de haber trabajado en el tema más de 25 años, que cuando se dejaba de rotular a los pacientes como tales, se los denominaba individuos o personas, se los trataba desde ese nuevo lugar, desde una relación afectiva cercana y confiable, en

menos tiempo superaban las crisis, y salían de ellas más fuertes y sanos. Por ello seleccionaban a su personal, no tanto por sus credenciales o curriculums, sino por sus cualidades actitudinales. Se los entrenaba para mejorar sus condiciones hacia habilidades comunicacionales centradas en el otro. La mayoría de los elegidos eran jóvenes provenientes de la denominada (en esa época) contracultura. La mayoría había sufrido lo que era estar aislado, rechazado, enajenado, y casi todos habían realizado viajes con drogas, como dice Rogers “buenos y malos” (se refiere a las experiencias epocales de búsqueda de estados alterados de conciencia).

Diabasis era una pequeña institución, en donde se respiraba un ambiente libre, no autoritario y no crítico. Cada uno podía expresar libremente sus sentimientos y realizar acciones artísticas y físicas a su gusto.

Se legitimaban los denominados tradicionalmente “síntomas”, sin pretender cambiarlos, se los dejaba ser, aceptando que podía ser un momento muy difícil, de sufrimiento o descontrol, que precisaba acompañamiento en su expresión válida.

La experiencia de aceptación de la “locura”, como un modo de ser en el mundo circunstancial, como una expresión de lo interno que desea en ese momento ser así, facilitaba notoriamente un proceso de reconstrucción hacia conductas más “sanas” y menos “sufrientes”.

Suprimiendo el control y liberando la potencialidad, aún en comportamientos que podrían aparecer bizarros, los organismos de esos consultantes, buscaban solos su punto de equilibrio, una adaptación más favorable hacia un mejor vivir en la sociedad. En síntesis se “curaban” sin que ningún “profesional” lo pretendiera, sólo acompañando ese modo coyuntural de ser siendo en la vida.

Lo más importante, además de haber obtenido altísimos porcentajes de mejoría, es lo que Rogers nos dice en el punto cua-

tro de los ítems anteriormente señalados. Aquel que dice que los mejores “ayudadores” no fueron necesariamente los que poseían algún “título habilitante” para ello.

De hecho, el mismo autor que estamos tratando, en el último cuarto ciclo de su trabajo profesional (los últimos 20 años aproximadamente), habiendo sido el primer presidente de la Asociación de Psicólogos de su país, renunció a su matrícula profesional, para no sentirse presionado por reglamentos e imposiciones acerca de cómo debe atenderse a las personas que consultan.

Fue, como ya dijimos, una persona totalmente coherente con sus convicciones.

b. La familia y sus alternativas

El modelo que este autor presenta sobre el tema, si bien está influido por las circunstancias sociales que vive, el país en donde trabaja, y el tipo de consultantes, no deja de ser revolucionario y adelantado a lo que años después comenzó a observarse como constantes en el mundo occidental.

Estadísticas mediante, un matrimonio prototípico de clase media en 1971, alcanzaba una media de duración de treinta años de convivencia.

Esta cifra es toda una paradoja, porque por un lado, en el pasado, en tanto el promedio de vida no llegaba a los cincuenta años, las parejas rara vez llegaban a durar tanto tiempo juntos. Lo máximo a aspirar era unos veinte años, si se casaban bastante jóvenes. Por el otro, en la actualidad, y con el aumento aún mayor de posibilidades de vida de la época en que Carl Rogers escribía, y que podría aumentar, entonces, hasta unos cincuenta años el estar conviviendo, los matrimonios promedio duran alrededor de 15 a 18 años.

Obviamente, todavía, no estamos hablando de la calidad de la relación, sino de la cantidad de tiempo unidos.

Lo que se observa en este tópico, según las hipótesis de nuestro autor, es que muchos años atrás las dificultades en las relaciones eran muchas veces soslayadas por el tiempo escaso que iban a estar juntos, además de que el modelo matrimonial se basaba en otras premisas.

Como aporte personal recordamos que conocimos a una pareja de ancianos de origen italiano que estaban juntos, y según ellos muy bien, hacía más de sesenta años.

La historia había sido que él había venido a Argentina a los 17 años y dejó a su novia en su pueblo natal; tres años después, en sus veinte, pidió casarse por poder con la novia, que viniera a Buenos Aires dado que se había establecido laboralmente, y podía proyectar una familia. Cuando fue al puerto a buscarla se encontró con la hermana menor de su novia, ella tenía 15 años, la cual le dijo, sorpresa mediante, que ella era su esposa dado que la novia que había dejado en Italia había encontrado esposo. Él la miró, la observó joven linda y fuerte, y dijo, "Bueno, vamos a casa". Tuvieron cuatro hijos y fueron felices.

Obviamente, eran otros criterios vinculares que hoy es muy raro observar.

Nuestro autor considera que para que las relaciones familiares "funcionen" adecuadamente, y den la posibilidad de bienestar a cada uno de sus miembros, deberían imponerse las mismas condiciones que estudió para los procesos terapéuticos.

Si una pareja puede lograr una comunicación empática, incondicional y auténtica, estaríamos ante un amor pleno, que podría trasladarse a la relación con los hijos y a una educación de valores reales.

Sin embargo, sabemos muy difícil esta posibilidad en tanto en todo vínculo matrimonial o de similares características se

juegan no sólo aspectos amorosos, sino también aquellos que implican las denominadas “miserias” humanas. Tales como envidias, competencias, luchas por el poder, modelos de cada uno que tienden a imponerse por sobre los del otro. Por otra parte, el hecho de convivir hace que emerjan distintas variables a lo largo de coexistir juntos, crecimientos desparejos, aparición de nuevos estímulos, dificultades en la sexualidad y diferencias propias del devenir individual de las partes.

El modelo de Rogers puede tomarse como tal y aspirar a él, como camino, como tránsito, o como forma de superar los obstáculos.

Todo ideal es eso, una ilusión, que no está mal poseer y aspirar a ella como meta, y por supuesto enraizarla en la realidad cotidiana, y hacer de cada día una nueva posibilidad.

Cuando Carl Rogers investigaba este tema estaba aconteciendo un gran cambio, el de la apertura a los sentimientos compartidos, y la liberación femenina. También fue un momento de mucha libertad “experiencial”, sobre todo en la costa oeste de Estados Unidos. Parejas abiertas, matrimonios grupales, sexo libre, en el marco de un “hippismo”, en donde se incluían drogas para la apertura o ampliación de las conciencias. Siendo coherente con sus ideales, nunca criticó estas búsquedas, las acompañó respetuosamente, sabiendo que rompían modelos convencionales, y quizás eso fuera lo que más lo atraía.

Para ser sintéticos, podemos decir que una pareja está en buen camino, no exenta de los padeceres normales de una convivencia, pero abierta a una experiencia que fluye y cambia cuando:

- a. Los sentimientos se expresan sin temor.
- b. La comunicación es auténtica y respetuosa.
- c. La sexualidad es satisfactoria para ambas partes.
- d. El contrato vincular toma en cuenta la igualdad de condiciones.
- e. Se acepta la diferencia de criterios.

- f. Se acepta al otro tal cual es.
- g. La confianza es mutua.

c. Libertad y creatividad en educación: sus coincidencias con Paulo Freire.

El planteo que hace Rogers en este tema es realmente revolucionario, tanto para su época como para la actualidad.

Si la intención de educar es que el alumno aprenda, sólo se aprende lo que es vivido como significativo. A esto lo denomina “aprendizaje significativo”.

Su pensar “libertario” lo adopta también para cuestionar y proponer cambios y transformaciones en los sistemas de enseñanza.

Describe lo que observa como características de una escuela tradicional:

1. El maestro posee el conocimiento, el alumno lo recibe.
2. La clase expositiva es el método por excelencia.
3. El examen clásico es el modo de evaluar.
4. El maestro tiene el poder, el alumno obedece.
5. No hay confianza mutua, sino que predomina el temor.
6. Los alumnos son tratados como súbditos.
7. La democracia y sus valores son ignorados en la clase.
8. Se valoriza predominantemente lo intelectual.
9. Se ignora lo vivencial emocional.

Su propuesta, que denomina “Aprendizaje centrado en el alumno” posee, en cambio, estas bases:

1. El conocimiento se comparte, no se imparte.

2. El material de estudio surge del interior del grupo.
3. Cada alumno puede desarrollar su propio sistema de aprendizaje.
4. Se promueve esto último acompañando y facilitándolo.
5. Se busca la autodisciplina.
6. La evaluación no es un examen sino un coloquio compartido.
7. Se trabaja grupalmente en un clima con el menor tenor de amenaza.

Para que esto pueda realizarse, los líderes, directores y docentes, deben sentirse plenamente seguros de su propia capacidad de aprender por sí mismos, y no deben temer abrir el juego a esa misma posibilidad de los alumnos.

En 1969 publicó una obra que fue fundamental para muchos educadores, y que se denominó *Libertad y Creatividad en Educación*.

Su título confirma lo expuesto anteriormente y es muy recomendable para aquellos que están en puestos académicos.

La curiosidad que el mismo Rogers advierte tiempo después, es la coincidencia de criterios con un texto muy famoso del pedagogo brasileiro Paulo Freire llamado *Pedagogía del Oprimido*, que publicó en 1968.

Ninguno de los dos se había leído, y la sincronicidad de ambos pensamientos es notoria, con la profunda diferencia que uno escribe desde Estados Unidos hablando y estudiando a la clase media, y otro desde un lugar de pobreza, marginal.

Como dice Rogers “*Yo me estaba dirigiendo a estudiantes en instituciones educativas. Él estaba hablando de su trabajo con campesinos atemorizados, pisoteados. Yo traté de llegar a estudiantes y maestros (de Estados Unidos). Él escribe para comunicarse con marxistas (...). Nuestros principios son tan semejantes que me quedé boquiabierto*”. (De *El Poder de la Persona*, Pág. 74).

Uniendo lo que se planteó para la educación y la tarea que realizó en Grupos de Encuentro, le hace decir a Rogers que las conclusiones que saca de la obra de Freire, puede aportar:

1. Todo grupo sea o no de oprimidos puede ser ayudado desde el ECP.
2. El coordinador o facilitador debe aprender las actitudes del ECP.
3. Si desde ellas se escucha y se acepta al otro, el grupo fluye.
4. Los sentimientos comienzan a expresarse.
5. La libertad se percibe y abre el juego de la palabra autorizada.
6. Cada persona es reconocida y valorada en su individualidad.
7. Lo “irracional” es aceptado y se va diluyendo.
8. Lo común del grupo se pone en juego
9. Crece la confianza individual y se expande al grupo todo.
10. El liderazgo se comparte.
11. El grupo hace cambios innovadores.
12. Se emprenden actividades constructivas.
13. Acontecen acciones congruentes con las necesidades de la comunidad grupal. Sea lo que sea necesario y es democráticamente evaluado.

Si bien en este caso refiere a la comparación con Paulo Freire, y lo que considera común y valioso compartir, podemos decir que lo anterior es aplicable a cualquier situación grupal, social, organizacional, que necesite resolver problemas o plantear algún objetivo común.

Por ello el ECP ha sido llevado a distintos ámbitos, sean empresas, iglesias, centros comunitarios, ONGS, partidos políticos, y conflictos interculturales o raciales.

El modelo de relación basada en la Empatía, la Aceptación Incondicional y la Autenticidad es de notoria eficacia y eficien-

cia para generar desarrollos constructivos en conjuntos humanos, sean de las características que éstos sean.

El único aprendizaje verdadero es el significativo, aquel que pasa por la propia experiencia.

d. La revolución silenciosa: ¿una utopía?

A esta altura del texto, esperamos que el lector esté inmerso en una posición “libertaria” de lo personal. Abierto al pensar que es posible un mundo mejor basado en las premisas que Rogers investigó y planteó.

Cuando él mismo lo intentó, coordinando grupos muy conflictivos o asesorando empresas e institutos educativos, atendiendo familias y parejas; siendo convocado por algunos gobiernos para ayudarlos en sus problemas raciales o políticos, pudo darse cuenta de la magnitud de su propuesta, de la eficiencia constructiva que se alcanzaba al poner en marcha un sistema centrado en la persona.

Todo ello lo hizo reflexionar acerca del futuro de la humanidad.

Sus últimos escritos hacen de él un sociólogo, un filósofo práctico y un pensador político.

En esta última clasificación, podemos pensarlo como un “conservador libertario”, o un “anarquista pacifista”.

Estuvo convencido de que el mejor estado posible de la humanidad, será cuando alcance la autodeterminación y desde allí el autogobierno.

Nos recuerda a Bakunin, Proudhon y Kropotkin, entre otros pensadores premarxistas, libertarios del siglo XIX.

Cuando se refiere a las instituciones, sean educativas, políticas, religiosas o gubernamentales, las califica como: “hojas

muertas, amarillentas, y putrefactas” (op.cit. pág.180).

Considera que debemos trabajar para lograr una revolución silenciosa, no agresiva, no violenta, sino de cambio y transformación paulatina, que tienda hacia:

- Una apertura de los liderazgos, y que sean cambiantes.
- La exploración del sí mismo hacia la riqueza de lo humano.
- La valoración de la persona sin distinciones de ningún tipo.
- Una relación ecológica con el medio.
- Un agrupamiento humano de tamaño humano, no industrial.
- Una sociedad con una estructura mínima que se ocupe del bienestar.
- Una concepción humana de la ciencia.
- Una valoración fundadora de la creatividad.
- Una mirada sobre los bienes materiales como recompensa sólo cuando ellos promuevan el interés general.
- Un interés genuino por aquellos más necesitados.
- Una distribución equitativa de los bienes naturales.

Cuando pensaba y escribía esto, transcurrían los fines de la década del setenta y principios de la del ochenta. Pocos años después fue que falleció, en 1986.

Ya decía que sus ideas podrían parecer una utopía, ante un mundo tan oscuro, “ególico” e injusto, y consideraba que estábamos en un 50 y 50 de posibilidades, de irnos hacia la destrucción del planeta o hacia el camino constructivo que deseaba.

Los tiempos, si bien parecen que han empeorado, siguen mostrándonos parecidos porcentajes de probabilidades.

La humanidad posee una alternativa bipolar, o sigue en el camino que va (y poco nos falta para autodestruirnos), o retoma a

aquellos pensadores del siglo XIX que mencionamos, y le agrega un método que se comprobó real y concretamente: el Enfoque Centrado en la Persona, llevado a lo social.

El camino de la autodeterminación es posible, lo han expresado los filósofos del socialismo utópico del siglo XIX, Rogers lo demostró en el siglo XX, nosotros seguimos ese camino, el que nos incumbe como profesionales de la ayuda en este siglo XXI.

X

EL CAMINO DEL SER

Éste ha sido el título en castellano del último libro del autor (en inglés: *A Way of Being*), donde da mejor cuenta de su sentido, en tanto habla de algo que está siendo, no que es.

En este texto, así como *El Poder de la Persona* fue más político-social, además de volver a sintetizar sus ideas bases, se entrega a una mirada más amplia, filosófica, que en tanto lo que escribe piensa y le pasa, muchos colegas se atreven a pensarlo desde un lugar transpersonal.

Haremos una muy breve síntesis de este maravilloso texto, descartando lo ya mencionado en otros capítulos.

Utilizaremos un sistema, que en este caso puede ser muy útil para terminar de comprender a Rogers, intercalando a nuestro decir, citas del texto; las mismas corresponden a la edición de 1989 de las editoriales que lo publicaron en conjunto: Kairos y Troquel.

Veamos cómo nos habla de sus sentimientos en la relación con los demás:

“El primer sentimiento que deseo compartir con ustedes, es mi alegría cuando realmente oigo a alguien”. Página 15.

“Me refiero a oír las palabras, los pensamientos, los tonos sensoriales, el significado personal, incluso el significado oculto tras la intención consciente del comunicante”. Página 16.

“Me gusta ser oído”. Página 19.

*“Me siento interiormente satisfecho cuando tengo la fuerza de permitir que otra persona sea auténticamente ella misma, y que se mantenga separada de mí”.
Página 24.*

*“Me siento conmovido y realizado cuando entreveo el hecho, o me permito la sensación, de que a alguien le importo, de que me acepta, me admira o me alaba”.
Página 25.*

“Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite que lo sean. En realidad, puede que la razón por la cual apreciamos verdaderamente una puesta de sol, es porque (además de hermosa en sí misma, decimos los autores de este texto), no podemos controlarla”. Página 28.

Así, de esta manera, nuestro autor habla de sí mismo, tanto en lo que implica su función profesional, como la interacción que él hace en el mundo con sus seres queridos y las personas en general.

Escuchar plenamente, estar presente con el otro, sabiendo de las propias necesidades, y aceptando las que otro posee, además de ayudar, facilita los encuentros.

En tanto en esa época contaba con 75 años de edad, y toda una gran labor realizada, su esposa que pronto fallecería, y sus hijos ya adultos, se contacta con el envejecimiento, el deterioro físico y la cercanía temporal con la muerte, que realmente ocurre unos diez años después.

Y lo oímos decir:

"Este lento deterioro, con sus pequeños problemas visuales, cardíacos, etc, me informa que esta parte física de lo que denomino 'yo' no durará para siempre".
Página 33.

Es curioso, porque si bien algunos problemas propios de la edad aparecieron, éstos no le impidieron caminar seis kilómetros por la playa a la que daba su casa en ese entonces, levantar objetos pesados, hacer las compras y lavar los platos, incluso refiere a una vida sexual viva, con algunas dificultades en su práctica, pero viva en su interés y atractivo.

"Soy perfectamente consciente de que soy viejo, sin embargo interiormente, en muchos sentidos soy la misma persona, ni viejo, ni joven". Página 33.

Habla, más adelante, de una conciencia de finitud, de algunas dificultades, de la necesidad de cuidarse mejor, de lo curioso de un sentir que no está más sereno o calmo, como se supone que es un viejo, de tener ganas de arriesgar aún más, y de una necesidad "acuciante" de tener mayor intimidad con sus

propios sentimientos. De hecho, abordó nuevos proyectos, viajó a otros continentes, continuó escribiendo artículos, y dando conferencias.

Con respecto a la muerte, un agnóstico como él, comienza a transformar algunas de sus creencias. Por ejemplo, aunque duda, se interesa por los relatos de personas que dicen haber estado muertas un rato y haber vuelto a la vida.

Le impresionan informes sobre la reencarnación, aunque le parece “una gracia dudosa”. Lee a Raymond Moody y Elizabeth Kubler Ross, sobre las conclusiones de la vida después de la muerte.

Pero definitivamente, como dice:

“Me atraen los puntos de vista de Arthur Koestler, según los cuales la conciencia individual no es más que un fragmento de la conciencia cósmica, y a la muerte del individuo, el fragmento es absorbido por la totalidad”.

Y culmina:

“Por tanto creo que considero la muerte abierto a la experiencia. Será lo que será y confío en poder aceptarla, ya sea como fin de la vida o como continuidad de la misma” Página 48.

Poco después de escribir esto (Marzo de 1979), falleció Helen, su única esposa y madre de sus hijos. Estuvo enferma mucho tiempo, y por ello, aún en el escepticismo de ambos, con respecto a fenómenos parapsicológicos, místicos espirituales vinculados con la noción de inmortalidad o vida después de la muerte, concurren a una médium. Dice que Helen pudo contactarse con su difunta hermana, tuvo visiones de su familia primaria, y sintió que podría ser bien acogida “en el más allá”. Ambos creyeron en esa experiencia. Incluso, ya en el lecho de muerte, “vio” al demo-

nio y figuras malignas cerca de su cama, a las cuales pudo des-
echar, y visiones de luz blanca que se le acercaban, que la levanta-
ban y la volvían a depositar en la cama.

Quizás la vejez produce estos cambios de creencias, quizás es
verdad, queda al lector la opinión.

Sin embargo, lo más importante para Carl fue tomar con-
tacto con sentimientos encontrados que le acontecieron a él,
porque aclara que todo lo que cuenta sobre Helen le concierne
principalmente a ella.

Desde una sinceridad pasmosa, comenta que en los últimos
tiempos estaban bastante distanciados como pareja, y que no
estaba seguro de quererla. En una visita al hospital donde esta-
ba internada (la última visita), pudo decirle cuánto había sig-
nificado ella para él, cuánto había contribuido, cuánto la había
querido. Le dijo que no estaba obligada a vivir, que su familia
estaba bien, y que hiciera lo que ella deseara.

*“También le dije que esperaba que aquella noche
volviera la luz blanca.*

*Evidentemente la liberé de la sensación de tener que
vivir”. Página 51.*

Esa noche, Helen llamó a las enfermeras, les dio las gracias y
dijo que iba a morir. Entró en coma y al día siguiente, rodeada
por su familia, su marido y sus amigos, falleció.

Al otro día, la médium lo contactó con su esposa, pudo dia-
logar con ella, y la escuchó tranquila, plena, siendo una mujer
joven en esa “otra vida”.

Nuestro autor dice que sus ideas sobre la vida después de la
muerte se transformaron desde ese entonces.

Volvemos a decir que el lector tiene la palabra al respecto.

Rogers la expresó en el texto que estamos refiriendo.

El Camino del Ser es su último texto y, como dijimos, repasa toda su concepción, de ella ya hemos hablado en lo escrito en capítulos anteriores.

Nos gustaría compartir algo más, un cierre vinculado a su hipótesis “científica” más original, la noción de Tendencia Actualizante, Tendencia Direccional, o Tendencia formativa; de ella también hemos escrito antes, dejemos que Rogers nos hable brevemente ahora:

“La vida es un proceso activo no pasivo”.

“La conducta de todo organismo tendrá como objeto su mantenimiento, mejora y reproducción”.

“Sólo la presencia o ausencia de este proceso direccional en su conjunto nos permite determinar si un organismo está vivo o muerto”. (Párrafos de la página 63).

“La tendencia de actualización puede ser desbaratada o retorcida, pero no puede ser destruida sin destruir el organismo”. Página 64.

“Mi tesis principal es la siguiente: parece haber una tendencia formativa que actúa en el universo y que puede ser observada a todos los niveles. Esta tendencia ha recibido mucha menos atención de la que se merece”. Página 68.

“Así pues, sin ignorar la tendencia al deterioro, debemos otorgar pleno reconocimiento a lo que Szent-Gyorgyi (Premio Nobel de Biología 1937) denomina sintropía, y Lancelot Whyte (Prestigioso historiador) llama

tendencia mórfica, que consiste en una propensión permanente hacia un orden creciente y una compleja capacidad de interrelación, tan evidente a nivel inorgánico como orgánico. El universo construye y crea permanentemente, además de deteriorar". Página 71.

Los seres humanos, como parte y todo del universo, entramados en sus mismas leyes de funcionamiento, coparticipan de esta idea, de esta fuerza, de esta energía vital.

Carl Rogers, desde una mirada No directiva, ideó variadas formas para que facilitar que esa tendencia o pulsión se exprese, en cada uno de nosotros, de la mejor manera posible, desde un proceso que denominó: funcionamiento óptimo o pleno de la persona.

XI

FUNCIONAMIENTO PLENO

“El punto crucial es que cuando una persona funciona plenamente, no hay barreras ni inhibiciones que le impidan experimentar plenamente todo lo que ésta presente al organismo. Esta persona avanza hacia la totalidad, la integración, la vida unificada. La conciencia participa de esta tendencia formativa más amplia y creativa”. El Camino del Ser, página 72 .

Veamos cómo se puede alcanzar este modo de estar siendo en la vida:

- Toda persona posee una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo.
- Toda persona puede acceder a un estado de congruencia entre lo que sabe de sí misma y lo que la experiencia que vive le marca.
- Entre su auto concepto y las vivencias deben existir correlaciones adecuadas.

- Toda persona necesita ser considerada positivamente.
- Cuando esto se logra en las relaciones que establecemos, podemos vivir:
 - a. Abiertos a las experiencias, siendo éstas accesibles a la conciencia.
 - b. Con escasas conductas defensivas (las imprescindibles).
 - c. Con percepciones coherentes con lo que vivimos.
 - d. Sabiéndonos centros de nuestra propia valoración, independiente de la de los demás, siendo guías de nuestra propia existencia.
 - e. Sintiendo una aceptación positiva de sí mismos.
 - f. Estando abiertos y flexibles ante nuevas realidades.
 - g. Aceptando a los demás.
 - h. Favoreciendo los encuentros.
 - i. Viviendo en la mejor armonía posible.
 - j. Transitando los inevitables dolores emocionales que implica estar vivo (pérdidas, fracasos, frustraciones), de una manera constructiva.
 - k. Asumiendo las emociones tristes con un espíritu alegre.
 - l. Conservando la vida, cuidando y cuidándonos.
 - m. Estando plenos en el aquí y ahora del presente, habiendo aprendido del pasado, y generando proyectos para el futuro.
 - n. Teniendo capacidad explícita de amar y trabajar.

Quizás, para Carl Rogers, de esto se tratara el estar sanos de espíritu y de mente.

Para ello trabajó y nos dejó un gran legado.

XII

DESPUÉS DE ROGERS: DE PUREZAS Y AMPLIACIONES HACIA EL ZEN

Una vez leído el borrador final del libro, nos pareció importante agregar un apartado que, en forma sintética, pueda dar cuenta de cómo, luego de la muerte del maestro (1986) continuaron desplegándose sus ideas.

Hemos dicho que su práctica partió desde la Psicoterapia y el Counseling, a posteriori constituyó un importante aporte a las Ciencias de la Educación y de las Relaciones Humanas. Hacia el final de sus días, sus intereses e ideas lo ubican como un pensador que se centra en profundas reflexiones políticas y filosóficas, con la esperanza de poder contribuir a la construcción de un mundo más justo y humano.

En las distintas regiones y países en donde su modelo se piensa y practica, sus seguidores y/o discípulos, han continuado abriendo el juego y haciendo importantes aportes, que en algunos casos enriquecen el pensamiento original, y en otros determinan nuevos enfoques.

De todas maneras, sea que algunos profesionales sostienen sus ideas básicas y desde ellas ejercitan su práctica, o que desde esa inspiración conforman nuevas lecturas y metodologías; su legado es ampliamente utilizado en:

- Psicoterapia
- Counseling
- Educación
- Servicios Sociales
- Ciencias Políticas
- Consultoría organizacional en empresas y ONGs
- Formación de religiosos (pastores, sacerdotes, rabinos)
- Todo tipo de formación y/o práctica, que implique facilitar vínculos que se encuentren trabados en su desarrollo y despliegue.

En qué estamos hoy

En lo que implica a las Ciencias de la Educación, y de la aplicación en las distintas áreas de las relaciones humanas, servicios sociales, y la consultoría o counseling en organizaciones de distinto tipo; el Enfoque Centrado en la Persona ha sido actualizado o integrado con otras posturas.

Por ejemplo, en educación sabemos que en los últimos veinte años se han realizado profundos descubrimientos en el campo de las inteligencias múltiples y de los factores que favorecen su desarrollo, y el ECP se ha mostrado como uno de los mejores modelos para ello. En esos mismos ámbitos se ha demostrado también que el único aprendizaje válido y duradero es aquel que se percibe como significativo emocional y racionalmente para el alumno, y que las condiciones que Carl Rogers planteó en su libro *Free-*

dom to Learn, traducido como *Libertad y Creatividad en Educación* (ver Bibliografía), son las adecuadas para promoverlo y sostenerlo. Sin embargo cuesta aplicarlo en las escuelas e Instituciones educativas. Creemos por un lado que su carácter revolucionario asusta a los docentes y autoridades educativas, y por el otro, confiamos que la maduración que el tiempo siempre trae nos encontrará, en un futuro cercano, aplicando algunas de sus ideas. Debemos decir, para no generalizar, que muchos docentes y alguna institución educativa ya lo están haciendo con notorios resultados pedagógicos y relacionales.

Sabemos que en lo organizacional, importantes estudios sobre motivación y liderazgo, han hecho reverdecir el pensamiento humanístico en general y, en particular, el de Abraham Maslow en esos ámbitos, y que por otra parte sobreimprimen el gran valor de Carl Rogers en lo que implican sus ideas respecto de la importancia del marco actitudinal relacional (recordemos la tríada Aceptación Incondicional, Empatía y Autenticidad o Congruencia).

Nos parece notable como algo tan obvio como lo trabajado por ambos autores, recién en estos últimos años se está haciendo sentir y ver cada vez más como necesario para utilizar en todo espacio que implique interacciones humanas en conflicto. ¿Hizo falta esperar a entrar en una profunda crisis de valores y anomia, para que los líderes tomaran en cuenta estas ideas?, parece que sí, y de todas maneras le damos la bienvenida a ese darse cuenta.

En el marco de las Terapias Psicológicas observamos dos grandes tendencias: una dirigida desde las neurociencias y un modelo “médico” de la ayuda, que se dirige a la curación de patologías psíquicas; y otra que se apuntala en el origen de la Psicología (que ha sido la Filosofía), y desde allí se ha ido construyendo una vía de trabajo vinculada a la resolución de problemas, el desarrollo personal, el despliegue de la potencialidad y la búsqueda de un sentido existencial. El modelo “rogeriano” se ubica en la segun-

Acompaña que casi siempre se encauza solo.

Casi siempre, y a veces cuando no, estás ahí, presente, como otra gota, de agua, como y para el río, para ayudar, a que siga siendo el río o la gota que fluyen, enteros, sin partes, con costas, con lecho, que no son el río, ni las gotas, que son su contexto.

El río es el río, y la gota es la gota, que también es el río.

¿Hay más de un río, hay más de una gota?

¿Tantos ríos como gotas?

¿Hay ríos ordinarios y ríos trascendentes?

¿Hay ríos que esclavizan y ríos que liberan?

¿El río influye en la gota o viceversa?

¿Hay gotas solas que hacen un río?

¿Hay ríos que constituyen gotas?

¿Hay ríos sin gotas?

¿Hay ríos enteros y ríos partidos?

¿Hay gotas que quieren cambiar de río?

¿La gota puede elegir en qué río estar, o está en el que le tocó ser gota?

¿Hay gotas abajo y gotas arriba?

¿Hay gotas pesadas y gotas livianas?

¿Quién lo dice?

¿Quién lo experiencia?

¿Hay corrientes en los ríos que llevan las gotas?

¿Hay corrientes que llevan corrientes?

¿Qué problema es el lenguaje!

Si te invitan a entrar porque algo no anda, porque te precisan, o porque precisas de estar ahí, entra y entrama tu río, o tu gota, lo que sos, un río una gota, por un rato, para que se destrabe ese río, o esa gota, que te pidió ayuda, que decidió ayudarte, o que simplemente quiere estar contigo, o vos con él:

“De Persona a persona”, sólo así es posible un encuentro fructífero.

BIBLIOGRAFÍA EN CASTELLANO

Obras de Carl Rogers

Psicoterapia Centrada en el Cliente. Edit. Paidós, 1966.

El proceso de Convertirse en Persona. Edit. Paidós, 1972.

Grupos de Encuentro. Edit. Amorrortu, 1973.

Orientación Psicológica y Psicoterapia. Edit. Narcea, 1978.

El Poder de la Persona. Edit. Manual Moderno, 1980.

El Camino del Ser. Edit. Kairós Troquel, 1986.

Teoría de la Personalidad. Edit. Nueva Visión

Carl Rogers y otros. *Psicología Existencial*. Edit. Paidós 1963.

Carl Rogers y Marian Kinget. *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Edit. Alfaguara 1967.

Carl Rogers y B. Stevens y otros. *Persona a Persona*. Edit. Amorrortu 1980.

Obras de otros autores

Artiles, Manuel. *La Actitud Psicoterapéutica*, Edit. Bonum 1975

Artiles, Manuel y Martín, Orlando y colab. *Psicología Humanística*, Edit. Hernandarias 1995.

Brazier, David y colab. *Más Allá de Carl Rogers*, Edit. Desclee de Brouwer 1997.

Ciaramicoli, Arthur y Colab. *El poder de la Empatía*, Edit Vergara 2000.

De la Puente, Miguel. *C.Rogers de la Psicoterapia a la Enseñanza*, Edit Razón y fe 1973.

Frick Willard: *Psicología Humanística*. Edit. Guadalupe 1973.

Giordani, Bruno. *La relación de Ayuda, de Rogers a Carkhuff*, Edit. de Brouwer 1997.

Ito Hiroshi: *Introducción al Counseling*, Edit. Razón y Fe 1971.

- Lafarga Corona, G. del Campo. *Desarrollo del Potencial Humano*, Edit. Trillas 1978.
- Lecky Prescott. *Auto-consistencia*, Edit. Descleé de Brouwer, 1984.
- Merleau Ponty Maurice. *Fenomenología de la Percepción*, Edit. Planeta- Agostini 1984.
- Pages, Max. *La orientación No directiva en Psicoterapia*. Edit. Paidós 1970.
- Peretti, André. *El Pensamiento de Carl Rogers*, Edit. Atenas 1979.
- Libertad y relaciones Humanas*, Edit. Marova 1971.
- Rud Claudio. *Entre Metáforas y Caos*. Edit. Nueva Generación, 2004.
- Rank Otto. *El Trauma del Nacimiento*, 1929.
- Tausch R, y A. Marie. *Psicoterapia por la Conversación*, Edit. Herder 1987.
- Quitmann, Helmut: *Psicología Humanística*, Edit. Herder 1989.
- Saldanha Erthal, Tereza. *Terapia Vivencial*, Edit Lumen 1993.
- Sánchez Bodas, Andrés. *Estar Presente*, Edit Holos 1997. y colab. *¿Crear Salud o Curar Enfermedad?*, Edit. Holos 1993. y otros *Psicoterapias en Argentina*, Edit. Holos 1994. y colab. *Counseling Humanístico*, Edit. Holos 1999.
- Sánchez Bodas, Andrés. *Buscar Un lugar en el Mundo*, Edit. Del Nuevo Extremo 2001.
- Sánchez Bodas Andrés. *¿Qué es el Counseling?* Edit. Lector. 2002.
- Sánchez Bodas Andrés. *Desplegarse*, Edit. Lector 2004.
- Sánchez Bodas Andrés. *El Enfoque Holístico Centrado en la Persona* Ediciones Lea, 2005.
- Vilanova, Alberto. *Contribuciones a la Psicología Clínica* Edit Adip 1993.

Carl Rogers

Cómo alcanzar la plenitud

Andrés Sánchez Bodas

Con la colaboración de Lucrecia Sánchez Berneman



Carl Rogers es el primer psicólogo y counselor creador de una manera de comprender lo humano que trascendió el estrecho (aunque importante) marco de la ayuda interpersonal, legándonos una modalidad de relacionarnos que puede, si se extiende, facilitar que nuestro mundo sea mejor, más "vivable". Para hablar o escribir sobre él, no sólo es necesario conocer y entender sus teorías acerca del funcionamiento humano, sino que es fundamental comprender vivencialmente su legado. Sólo de esa manera se puede transmitir quién fue como persona y qué nos dejó como profesional de las relaciones de ayuda (psicoterapia y counseling). Desde sus inicios como psicoterapeuta, siendo uno de los principales creadores del Movimiento Humanístico en la Psicología (la tercera fuerza de la psicología contemporánea), amplió su campo de acción, tanto profesional como teórico, hacia ámbitos sociológicos, laborales, organizacionales, pastorales, educacionales y político-culturales. Rogers escribió cerca de veinte libros, que han sido traducidos a la mayoría de los principales idiomas del mundo, y más de doscientos cincuenta artículos, además de realizarse cerca de doce filmes y varios videos sobre su trabajo, donde se lo observa en sesiones reales, individuales y grupales, completando una importante contribución al mundo científico humanístico. Este libro propone un acercamiento vital a la vida y la obra de un pensador fundamental de la psicología moderna.

Colección *Conocer a* N°11

ISBN 987-1257-43-0



9 789871 257430

Ediciones **Lea**

Material protegido por derechos de autor